

№11
2007

БУДЬ ЗДОРОВ!

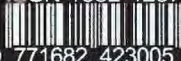
100 страниц о самом главном

Чудо
материнства

Яблочный уксус:
рецепты
и способы
лечения

Природные
гормоны

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

07011



Ежемесячный журнал
№ 11 (173), ноябрь, 2007 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук
Дмитрий Сумароков
Галина Шаталова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Татьяна Яковлева
Александра Травникова

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Верстка
Полины Соткиной

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке:
Татьяны Яковлевой

Адрес редакции:
Москва, 127018
Сушевский вал, д.5,
строение 15
Телефон/факс:
(495) 710-72-61

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2007 г.

Тамара Кислицына Генеральная уборка	4
Александр Очерет Доктор, меня скрутило!	10
Валентина Ефимова Аутоантитела-предсказатели	14
Дмитрий Макунин Хватает ли вам витаминов?	21
Нина Самохина Природные гормоны	24
Валентина Ефимова Роды вместо лекарств?	34
Татьяна Яковлева Мужская тема	39
Поможем друг другу	44
Консультация специалиста	47
Эхо наших публикаций	52
Нина Орлова Как помочь пересохшей коже	53
Фотоконкурс «Будь здоров!»	59
Вера Козлова Грейпфрутовые семена здоровья	60
Татьяна Яковлева Яблочный уксус: рецепты и способы лечения	66
Коэффициент эрудиции	73
Анна Николаева Дневник — мое второе Я	74
Вера Шабельникова 20 минут для красоты и здоровья	78
Без подробностей	84
Георгий Блюмин Монрепо — «мое отдохновение»	86

Друзья!

Приобрести капитал здоровья можно двумя способами — получить в наследство от родителей или накопить самостоятельно. Второй путь требует от человека усилий, но он более надежен, ведь даже богатое наследство можно быстро промотать, если не заботиться об упрочении капитала.

Уверена, что среди читателей журнала «Будь здоров!» нет тех, кто небрежно относится к своему здоровью. Наша с вами позиция не изменилась за 14 лет существования журнала: здоровье человека зависит прежде всего от него самого. Существует масса примеров, когда люди, казавшиеся врачам неизлечимыми больными, ставили себя на ноги — в прямом и переносном смысле.

Это не значит, что медицинскими знаниями можно пренебрегать. Наоборот, надо быть в курсе новейшей медицины, хорошо знать свой организм, быть образованным и наблюдательным человеком. А для этого необходим постоянный источник информации.

На поиск полезной информации и направлены наши усилия. Авторы журнала «Будь здоров!» и приложения к нему «60 лет — не возраст» и впредь будут знакомить своих читателей с разнообразными методами оздоровления, народными рецептами, врачебными рекомендациями, новейшими исследованиями медицины и диетологии, успешным опытом исцеления, мнениями врачей, ученых, целителей, психологов. Автором наших журналов может стать каждый, кому удалось справиться со своим недугом.

Наши издания можно купить в киосках периодической печати. Но лучше подписаться — это более надежно, поскольку в киосках наши журналы не задерживаются.

Собираясь на почту, возьмите с собой этот журнал. На обороте обложки напечатаны изображения двух каталогов, в которые включены наши издания, — «Пресса России» и «Почта России». Найдите их, сравните условия подписки и выберите тот вариант, который вас больше устраивает.

1. По каталогу «Пресса России» можно подписаться не только на «Будь здоров!», но и на комплект: «Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (на полгода и на год). Для тех, кто хочет читать оба жур-
- 2

нала, этот вариант предпочтительнее, поскольку он обойдется дешевле. Участники ВОВ и инвалиды I и II групп имеют право на льготную подписку.

2. Те, кто пользуется Интернетом, могут оформить подписку на сайтах www.akc.ru и www.setbook.ru. В этом случае журналы будут доставлять заказной бандеролью.

3. Для москвичей предусмотрена возможность подписаться в редакции. В этом случае надо получить у нас квитанцию, вписать в нее свои данные (включая телефон), название журнала («Будь здоров!», «60 лет — не возраст», комплект «Будь здоров!» + «60 лет — не возраст») и стоимость подписки. Заполненная квитанция оплачивается в любом отделении Сбербанка. Можно воспользоваться квитанцией, помещенной в журнале на стр. 93-94. Все реквизиты в нее уже внесены.

Стоимость подписки в редакции существенно ниже, чем на почте, но за журналами надо будет приезжать к нам (ул.Суцевский вал, д. 5, стр. 15, тел.: 710-72-61).

Стоимость подписки в редакции

«Будь здоров!»	90 рублей
«60 лет — не возраст»	83 рубля
«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»	
полугодовой комплект	161 рубль
годовой комплект	295 рублей

Журналы и книги, выпущенные в прошлые годы, можно приобрести в редакции или заказать. На стр. 92-95 помещена информация о том, как это сделать, бланк заказа и квитанция. Справки можно получить по телефону 701-15-08.

Не пропустите сроки подписки! На почте она заканчивается 30 ноября, в редакции — 15 декабря.

Читайте наши журналы и умножайте свой самый ценный капитал — здоровье.

Главный редактор



Вера Шабельникова

Тамара Кислицына

Генеральная уборка

«Зашлакованность» и «очищение организма» — понятия, не имеющие отношения к научной медицине. Большинство врачей воспринимают тотальное «очищение организма», мягко говоря, с сомнением. Но сторонники таких процедур утверждают, что именно они помогают им поддерживать здоровье. Такого мнения придерживается и наша читательница Тамара Кислицына



Фото: Вера Носкова

Долгое время я лечила свои суставы в основном лекарствами и процедурами. Боли отступали, но потом возвращались вновь. И так из года в год. Со временем начались проблемы с сердцем и сосудами, и я уже почти свыклась с мыслью о предстоящей инвалидности...

Опыт поколений

Однажды в санаторий, где я проходила очередную курс лечения, приехала с лекциями Надежда Семенова. Мне это имя ни о чем не говорило, но из разговоров я поняла, что многие знакомы с ее системой очищения организма. Меня это заинтересовало. Правда, соседка охладила мой пыл: «Да это для тех, у кого печень не в порядке или желудок. А ты что, кости собралась чистить?»

И все-таки любопытство взяло верх, и я пошла на лекцию. А потом и на вторую, и на третью... Так начался мой путь к оздоровлению и, я бы сказала, к обновлению организма.

На первой же лекции Семенову кто-то спросил:

— В чем отличие вашей системы от других оздоровительных методик? Что нового придумали вы?

— Разочарую, — ответила тогда Надежда Алексеевна. — Ровным счетом ничего. Просто я более десяти лет изучала и испытывала на себе опыт диетологов, целителей, ученых, травников, таких как Уокер, Шелтон, Стрельникова, Гилмор, Куренной... Пользуясь их методиками, отбирала по крупницам наиболее приемлемые варианты, проверяла их эффективность, записывала результаты. Вследствие всех этих экспериментов и выстроилась моя оздоровительная программа.

Как выяснилось, у Семеновой нет медицинского образования. По специальности она инженер-пищевик. А изучать специальную литературу ее заставили серьезные проблемы со здоровьем. Когда-то с помощью своей методики Семенова сумела победить тяжелейший ревматизм, сердечную патологию. После этого она еще и в марафонах участвовала! Я вспомнила ироничное замечание соседки: «Ты что, кости собралась чистить?» Семенова на лекциях нам объяснила, что прежде всего надо «вымыть» себя изнутри, только после этого можно вылечить

Внимание!

Любые, даже, казалось бы, самые безобидные процедуры могут нанести вред, если у вас к ним есть противопоказания. Поэтому, прежде чем приступать к очищению организма, нужно посоветоваться с врачом и при необходимости пройти обследование: сдать анализ мочи и крови (общий и биохимию); исследовать микрофлору кишечника; сделать УЗИ печени, желчного пузыря, почек и надпочечников; колоноскопию кишечника. Кстати, такое профилактическое обследование людям старше 50 лет надо проходить регулярно.

болезнь. А я, усердствуя в лечении, даже не обращала внимания на то, что кишечник у меня ленивый, работает неохотно. Как оказалось, корень моих бед скрывался именно в этом.

«Клетки нашего организма постоянно обновляются, — объясняла Надежда Алексеевна. — И если вы возьметесь за очищение по моей схеме, новое поколение ваших клеток будет здоровым. Следовательно, ваша кропотливая работа над своим здоровьем приведет к тому, что у вас не останется ни одной клетки того, прежнего, больного человека».

Тогда, в начале 90-х, мы добросовестно прослушали все лекции Семеновой, посетили ее семинары и разъехались по домам. Не знаю как другие, а я сразу начала действовать. Привела в порядок все записи лекций, досконально их изучила и пришла к выводу, что рецепты Семеновой действительно не являются открытиями, они рождены вековой народной практикой или основаны на опыте известных натуропатов. Просто она их тщательно рассортировала, разложив все по полочкам, и выстроила в четкую систему, включающую семь этапов.

Программа очищения

Первый этап — очищение кишечника. Заметьте, что все специалисты, не только Семенова, советуют начинать именно с кишечника. Потому что сначала

идти путь для выхода вредных веществ. Иначе токсины из кишечника будут по-прежнему поступать в кровь и тогда манипуляции по очищению других органов становятся бесполезными.

Как проводится очищение кишечника? В кружку Эсмарха надо налить 2 литра теплой кипяченой воды и добавить 2 ст. ложки свежего лимонного сока. Затем конец трубки смазывается растительным маслом — можно приступать к процедуре. Положение — на локтях и коленях. Дыхание ртом, живот расслаблен. После вливания хорошо бы лечь на спину, приподнять ноги и так полежать несколько минут, массируя живот по часовой стрелке.

Если в первый день весь объем жидкости не войдет сразу, можно провести процедуру в два этапа. Лучшее время для клизмы — с 5 до 7 часов утра. А график такой: первая неделя — ежедневно, вторая неделя — через день, третья — через два дня, четвертая — через три дня, пятая — раз в неделю. На этом первый этап программы заканчивается, но очищение кишечника следует повторять через каждые две-три недели.

Промывая таким образом кишечник, мы заставляем усерднее работать толстую кишку, мышцы которой стали вялыми. Для того чтобы дефекация стала естественной и регулярной, приступая к курсу клизм, необходимо вводить в свой рацион каши на воде — любые, кроме

манной. Я, например, поначалу ела на завтрак перловую кашу — с вечера замачивала, утром промывала и варила. Сейчас предпочитаю гречку и овсянку. И никогда не прибегайте к слабительным — это путь к иссушению слизистой кишки и трещинам.

У многих слушателей Семейной возникал естественный вопрос: не опасно ли так часто применять клизмы, не нарушится ли в результате микрофлора кишечника?

«Опыт показывает, что микрофлора, наоборот, восстанавливается, — ответила Надежда Алексеевна. — В здоровой толстой кишке 240 видов микроорганизмов. Площадь всасывающей поверхности слизистой всей кишки 300 квадратных метров — почти футбольное поле! Вода клизмы омывает только нисходящую часть толстой кишки. Так что выводы о вреде очистки кишечника водой с соком лимона неправомерны. А вот использование некоторых лекарственных препаратов действительно убивает полезную микрофлору кишечника. Это вызывает дисбактериоз, нарушая обмен веществ».

Второй этап как раз и посвящен борьбе с болезнетворными микроорганизмами, которые усугубляют наши болезни, паразитируя в желудочно-кишечном тракте. Закончив клизмы, в течение одной-двух недель полезно съедать за час до завтрака зубок чеснока и еще один — через два часа после ужина.

Очищая желудочно-кишечный тракт от опасных «обитателей», стоит позаботиться об оптимальных условиях для переработки пищи. Через полчаса после еды надо накапать в столовую ложку воды три капли яблочного уксуса и выпить. А для улучшения всасывающей способности слизистой желудка хорошо использовать овсяный настой. Засыпать в термос 2 ст. ложки перемолотого овса, залить 0,5 литра кипятка, настаивать 3-4 часа и пить в течение дня между приемами пищи.

Третий этап — очищение печени. Подготовка к этому шагу начинается за неделю, в течение которой следует придерживаться вегетарианского питания и следить за регулярным опорожнением кишечника. Затем можно приступать к процессу очистки, который длится трое суток.

Три дня подряд надо делать клизму утром натошак. Все дни питаться свежесжатым яблочным соком в любом количестве. На третий день вечером провести процедуру очищения по следующей схеме.

Взять рюмку, 200 мл лимонного сока и 200 мл оливкового масла, грелку с кипятком (обмотать ее полотенцем так, чтобы не обжигала).

Налить в рюмку 3 ст. ложки воды, пометить уровень, затем налить туда же еще 3 ст. ложки воды и вновь пометить ее уровень. Теперь воду можно вылить — посуда готова к использованию.

В 19 часов, когда, согласно суточному биоритму, наступает самое благоприятное время для печени, надо лечь так, чтобы грелка была у правого подреберья. Затем налить в рюмку до нижней отметки лимонный сок и осторожно добавить до верхней отметки оливковое масло. Выпить этот коктейль и, не меняя положения, можно почитать интересную книгу или посмотреть телевизор. Пить такой коктейль каждые 15 минут, пока сок и масло не кончатся. Все это время следить, чтобы грелка не остывала. Когда коктейль закончится, нужно полежать с грелкой часа два-три, не меняя положения, можно даже заснуть.

На следующее утро, когда сработает кишечник, пойдут зеленые «камни» (на самом деле это билирубиновые конкременты), холестериновые пробки, лохмотья омертвевшей слизистой и черная желчь. Не пугайтесь: вы от них уже избавились. Теперь нужно сделать очистительную клизму и легко позавтракать: сок, каша, фрукты. Третий этап завершился.

В будущем такую очистку надо повторять сначала раз в две недели, потом раз в месяц, а затем раз в год. Это будет поддерживать печень в оптимальном состоянии.

Четвертый этап — очищение суставов. Для этого понадобится отвар лаврового листа (5 г лаврового листа кипятить 5 минут в 300 мл воды, 3-4 часа настаи-

вать в термосе). Пить отвар надо маленькими глотками в течение 12 часов. Процедура проводится три дня подряд. В первый год курс надо повторить четырежды — раз в квартал. В последующие годы — раз в год. В дни лечения следует придерживаться вегетарианского питания.

Пятый этап — очистка почек. Процедуру лучше всего проводить в арбузный сезон, питаясь только арбузами и черным хлебом в течение недели. Причем необходимо одновременно принимать теплую ванну и есть арбуз. Через три недели «арбузную диету» стоит повторить.

Есть еще один способ очистки почек. Для него потребуются 20-25 г пихтового масла и сбор трав: по 50 г зверобоя, душицы, шалфея, Melissa и спорыша. Траву нужно измельчить, как крупный чай, залить 0,5 л кипятка и настоять в термосе.

Теперь действовать так. Неделю сидеть на вегетарианской диете и пить приготовленный настой с медом три раза в день за 30 минут до еды по 150 мл. А начиная с седьмого дня, пить в течение пяти дней этот же настой, но вместо меда добавлять в каждую порцию 5 капель пихтового масла. Тщательно разжевав, пить настой через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения. Результаты определяются по значительно помутневшей моче.

Шестой этап — очищение лимфы. Этот этап длится три дня

подряд, в течение которых нельзя ничего употреблять в пищу, кроме смеси соков с талой водой. Надо составить смесь из 900 мл апельсинового сока, 900 мл сока грейпфрута, 200 мл лимонного сока и 2 л талой воды (можно использовать ледяную «шубу» из морозилки, но не со дна). Это доза на один день. Через каждые 30 минут в течение дня выпивайте по 100 мл приготовленной смеси. Кроме того, все три дня обязательна клизма с утра и посещение парной или сауны. Можно вместо похода в баню принять ванну, но обязательно добиться обильного потоотделения.

Этот комплекс рекомендуется проводить в первый год ежеквартально, далее — раз в год.

Седьмой этап — очищение сосудов. Для этого в 2-литровый термос надо насыпать 1 стакан семян укропа, 2 ст. ложки измельченного корня валерианы, налить 2 стакана меда и залить доверху крутым кипятком. Через сутки настой будет готов к употреблению. Принимать по 1 ст. ложке за полчаса до еды 4 раза в день до тех пор, пока настой не

закончится. Перерыв четыре недели, затем курс повторить.

Я прошла все семь этапов. Признаюсь, что дались они мне нелегко, но я не отступила, упорно двигалась вперед, преодолевая лень, а зачастую и неприятные ощущения, дискомфорт. Но зато, «обновив» свой организм, я добилась чувства легкости во всем теле, бодрости, прилива энергии. И, что особенно заметно, — подвижности суставов и отсутствия боли в них. На этом я не остановилась, решила двигаться дальше по пути естественного оздоровления. Занялась бегом, закаливанием, гимнастикой. В общем, начала новую жизнь — без аптек и поликлиник.



Комментарий специалиста

С точки зрения официальной научной медицины, теоретическое обоснование «очищения организма» не выдерживает критики. Представления авторов подобных методик о человеческом организме выглядят грубо механистическими. Однако это не означает, что «методика очищения» не оказывает целительного действия. Возможно, исцеление происходит за счет других механизмов, о которых науке пока не известно. Такое не раз случалось в истории медицины. ■

ДОКТОР, МЕНЯ СКРУТИЛО!



Нет, наверное, ни одного человека старше 40 лет, который ни разу не произнес эти слова. Существуют разные способы лечения острых приступов радикулита. Одни врачи советуют применять при обострении тепло, другие — холод, одни — покой, другие — движение. Мы уже знакомили читателей с методикой В.И.Дикуля, с гимнастикой М.С.Норбекова. Тему продолжает врач-ортопед Александр Очерет

Есть в позвоночнике несколько критических точек, где его S-образный, если смотреть сбоку, изгиб пересекается с вертикальной линией — вектором силы тяжести. Чтобы лучше представить себе, где они находятся, вспомните обозначение американского доллара — \$. В верхней, средней и нижней точках пересечения нагрузка на межпозвонковый диск максимальная. Когда человек, поднимая какой-либо предмет, распрямляет позвоночник, в нижней точке «доллара» нагрузка возрастает в 10 раз! И вот однажды нагнулись вы за тяжелым грузом, а выпрямиться не можете — спину будто раскаленная спица пронзила. Позвонок сместился и сдавил нерв.

Что делать?

При возможности сразу обратитесь к специалисту. Если понадобится, он поставит на место смещенный позвонок. Доверить это можно лишь квалифицированному специа-

Комплексы упражнений для позвоночника: «БЗ!» №1-2 (по В.И.Дикулю); №4, стр.39 (по М.С.Норбекову).

листу. А первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы приложить к больному месту легкое тепло (например, обвязать поясницу шерстяным платком) и принять какое-нибудь обезболивающее средство — аспирин, ибупрофен, солпадеин. Не стоит намазываться всем, что жжет, — от финалгона до керосина: подобные растирки иногда только усиливают боль. Некоторые специалисты рекомендуют прикладывать к больному месту не тепло, а холод, и в этом есть свой смысл, но делать это можно только в первые сутки и только под наблюдением врача.

После вправления смещенного позвонка, когда причина боли — сдавливание нерва — устранена, нужно при помощи массажа снять мышечный спазм и стимулировать кровоток, чтобы мышечная ткань получила достаточно питательных веществ.

Если врач порекомендовал у лечь на шит, сделать это надо сразу — не завтра и не через неделю, а прямо сейчас. Подойдет любая широкая доска, можно даже снять с петель дверь. На пол укладываются лишь в крайнем случае, так как по полу всегда гуляет сквозняк. Под поясницу положите небольшой валик. Если сильно тянет ногу, положите валик и под колено.

После вправления позвонка наступает заметное улучшение. Но не думайте, что вы вылечились сразу же. Это только начало: боль прошла, но нестабиль-

ность состояния позвоночника осталась. И опытный врач после острого периода порекомендует дальнейшие процедуры.

Среди рассказов о чудесных исцелениях от остеохондроза есть и легенда о пользе новокаиновой блокады. Мол, укололи новокаином — и все прошло! За свою длительную практику я не встречал ни одного излечения и даже облегчения страданий больного от новокаиновой блокады нервного корешка. Зато наблюдал массу осложнений.

Обычно назначают болеутоляющие инъекции. Но не рассчитывайте на то, что от уколов боль пройдет. Не надейтесь и на то, что удастся отлежаться. Все это принесет временное облегчение — до следующего обострения. Кардинально улучшить свое состояние поможет лишь специальная гимнастика, массаж и физиопроцедуры. С помощью упражнений можно укрепить мышцы вдоль позвоночного столба — создать так называемый «мышечный корсет», который защитит позвонки от неблагоприятного воздействия. Массаж и лечебные процедуры помогут снять мышечный спазм.

Физические упражнения не рекомендуется делать в период обострения — позвоночник может отреагировать на них усилением боли. Всем известно, что после пищевого отравления надо сначала промыть желудок, а потом поголодать. И только после того, как самочувствие улуч-

шится, начать принимать пищу, но не сало или шашлык, а легкую кашку. Такую же осторожность надо соблюдать и при простреле. Специальную лечебную гимнастику надо обязательно обсудить с врачом.

Я рекомендую выполнять упражнения на турнике и шведской стенке. Они позволяют тренировать практически все группы мышц. Причем усилия в этом случае направлены против вектора силы тяжести, благодаря чему позвоночник растягивается и иногда происходит самовправление смещенного позвонка или диска.

Ухватитесь за перекладину. Если высота ее недостаточна, чтобы повиснуть, заведите ноги назад, опершись на кончики пальцев, прогнитесь и повисните. Висите 1-2 минуты, сколько позволят силы. Постарайтесь максимально расслабить позвоночник, растянуть его позвонок за позвонком сверху вниз. На турнике полезно подтягиваться (укрепление мышц рук, шеи и плечевого пояса), прогибаться назад (укрепление мышц спины и поясницы), делать уголок — сгибать ноги под прямым углом в положении виса. Но если остеохондроз запущен, лучше придерживаться обычных комплексов, рекомендуемых врачами ЛФК.

Приступая к любым упражнениям, советую сначала расслабиться. Сядьте на стул, подумайте о чем-то приятном, представьте, что после каждого

упражнения состояние вашего позвоночника будет улучшаться. Нагрузки увеличивайте постепенно и осторожно, внимательно наблюдая за своим самочувствием.

Расскажу о некоторых новинках, применяемых в лечении остеохондроза.

Чтобы снять мышечный спазм, нужно приложить известную силу, но сила эта должна быть точно распределена. Есть разные способы вытяжения позвоночника с помощью специальных тренажеров.

Существует, например, аппарат для вытяжения, представляющий собой нечто среднее между кроватью и гамаком. Жесткие резиновые валики двигаются вверх-вниз, перемещаясь от затылка к пяткам, постепенно растягивая позвоночник. Как бы ни напрягались мышцы вначале, стараясь защитить больной сегмент, они невольно расслабляются, позволяя массажным валикам делать благое дело.

Другой аппарат воспроизводит волнообразные колебания во фронтальной плоскости. В традиционной китайской гимнастике есть упражнение под названием «Золотая рыбка»: выполняют колебания тела, которые хорошо расслабляют спазмированные мышцы. Тот же принцип лежит и в основе действия этого тренажера: ноги пациента укладываются на специальный валик, который неспешно вибрирует вправо-влево, передавая движе-

ние позвоночнику подобно движению хвоста рыбы. Этот вибромассаж и вытяжение подготавливают позвоночник к собственно массажной терапии — позвонки как бы «расклиниваются», снимается мышечный спазм, что облегчает последующий массаж. А уже после него можно переходить к лечебным физиотерапевтическим процедурам.

Другие лечебные процедуры направлены на восстановление хрящевой прокладки между позвонками. Для этого применяется магнитотерапия. Используется переменное магнитное поле с частотой 50 герц. Эффект от такого воздействия наступает не сразу, зато стабильно уменьшаются боли, движения позвоночника становятся более свободными, а у гипертоников снижается артериальное давление.

Эффект лечебного воздействия объясняется тем, что переменное магнитное поле положительно влияет на циркуляцию крови в мелких капиллярах тканей, где и происходит процесс снабжения клеток кислородом и питательными веществами. Магнитное поле воздействует как на кровь и тканевую жидкость (они становятся более текучими, улучшается микроциркуляция), так и на внутриклеточные механизмы, заставляя клетки более активно усваивать поступающие вещества, а также легче освобождаться от остаточных продуктов метаболизма.

Лечиться можно с применением и переменного, и постоянного магнитного поля.

Постоянное поле создают так называемые магнитофоры. Это полоски тяжелой резины, к которой с одной, рабочей, стороны прилипают железные опилки. Кстати, я не рекомендую применять самодельные магниты. Они, в отличие от магнитофоров, слишком мощные. Что касается магнитофоров, то я рекомендовал бы ослабленным или пожилым больным носить их длительный срок, скажем, их можно вставить в пояс-корсет.

Более действенно переменное магнитное поле. В нем «север» и «юг» меняют направление со скоростью от 50 до 10 тысяч раз в секунду. В этом случае энергия, получаемая пациентом, гораздо ниже, чем при других разновидностях физиотерапии, а значит, меньше риск повреждения клеток. Зато в полной мере проявляется эффект воздействия — улучшается питание тканей. Этот процесс занимает несколько дней.

К сожалению, избежать дистрофических изменений, происходящих в позвоночнике с возрастом, мало кому удастся. Этим человек расплачивается за прямохождение. Но в наших силах, во-первых, затормозить этот процесс, во-вторых, уберечь свой позвоночник от значительной патологии. И наконец, защитить себя от сильных болей в спине. ■

Валентина Ефимова

Аутоантитела-предсказатели, или Как расшифровать болезнь

Мы уже рассказывали об уникальном методе российского ученого А.Б.Полетаева, позволяющем по уровню аутоантител в крови человека определить имеющееся у него заболевание и даже предсказать болезнь до появления каких-либо симптомов («Будь здоров!» №7). Метод, разработанный профессором Полетаевым в исследовательском центре «Иммункулус», с успехом применяется в лечебном центре «Иммунитет и здоровье», где и побывала наш корреспондент

Зеркало нашего организма

Обращаясь в медцентр «Иммунитет и здоровье», пациенты сдают небольшую порцию крови, по которой специалисты определяют уровень 46 аутоантител к антигенам 11 органов и тканей. Через пять дней становится известно, соответствует ли содержание аутоантител норме или обнаружены отклонения — признаки болезни или предрасположенности к ней.

— Иммунная система человека первой реагирует на малейшие патологические изменения в организме, — говорит главный врач центра доктор медицинских наук А.В.Симонова. — Поэтому, анализируя результаты тестов на аутоантитела (ЭЛИ-тестов), мы прежде всего обращаем внимание на состояние иммунитета обследуемого человека. Отмечаем, наблюдается ли системная активизация иммунитета или, наоборот, иммуносупрессия, то есть снижение защитных сил, — и ищем этому объяснение.

Недавно у нас на приеме побывала девятнадцатилетняя девушка, направленная на иммунологическое обследование лечащим гинекологом: имеющийся у нее рецидивирующий воспалительный процесс в шейке матки косвенно указывал на иммунодефицитное состояние. Действительно, у юной пациентки была выявлена выраженная иммуносупрессия, причем по всем 46 показателям. Мы задались вопросом: с чем это

связано, если особых жалоб на состояние здоровья она не высказывала? Детальный опрос и дополнительные исследования выявили наличие массивной бессимптомной герпетической инфекции и грубые нарушения питания — девушка злоупотребляла сладким. Все это привело к развитию панкреатита и нарушениям углеводного обмена (преддиабета). Пациентке рекомендовали кардинально перестроить свою диету и назначили интенсивную противовирусную терапию. Все это поможет ей не допустить развития заболевания.

Альбина Валерьевна Симонова входит в число ведущих иммунологов страны, ее докторская диссертация посвящена клиническому значению иммунограмм. Познакомившись с работами профессора Полетаева, она сразу поняла, что оценка состояния иммунитета по содержанию аутоантител — будущее клинической иммунологии. Использование этого метода на практике окажет неоценимую пользу врачу любой специализации — гинекологу, гастроэнтерологу, педиатру, кардиологу, дерматологу.

Диагнозы проясняются

Альбина Валерьевна собрала коллектив опытных консультантов из числа известных в своих областях докторов и кандидатов медицинских наук. Пациенты центра получают эффективную помощь ведущих гепатологов-гастроэнтерологов — профессоров А.Л. Чернышева и В.А. Максимова, кардиолога профессора А.В. Недоступа, онколога кандидата медицинских наук А.К. Антонова и других высококвалифицированных врачей. Их в центре «Иммунитет и здоровье» привлекает возможность глубокого анализа причин заболевания, благодаря чему успешнее идет лечение пациентов даже с хроническими вирусными заболеваниями и тяжелыми бактериальными инфекциями.

Аутоантитела — это особые молекулы иммунной системы, которые соответствуют белкам организма — антигенам. У здорового человека соотношение аутоантител и антигенов гармонично сбалансировано, но при развитии любой болезни, начиная с ее скрытого, доклинического, этапа, этот баланс нарушается. Количество некоторых (строго определенных при каждой болезни!) аутоантител увеличивается или уменьшается, причем при разных патологиях формируются свои характерные изменения их уровня. Таким образом иммунная система через содержание тех или иных видов аутоантител отражает состояние всех органов.

Одно из таких заболеваний — рецидивирующий фурункулез. Традиционно у таких пациентов лечащие врачи ищут признаки снижения фагоцитарно-гуморального звена иммунитета. Как правило, с фурункулезом трудно справиться из-за того, что фагоциты не в состоянии уничтожить виновника гнойной инфекции — золотистый стафилококк. Если это подтверждается, больному назначают антибактериальную терапию в сочетании с иммунотропными препаратами.

Но бывает и по-другому: фагоцитарные показатели в норме, а человек тяжело болеет. В центр «Иммунитет и здоровье» обращаются немало таких больных. В процессе исследования эти пациенты подразделяются на две группы. У одних показатели иммунитета значительно снижены (то есть имеется выраженная иммуносупрессия), у других иммунная система, наоборот, слишком активно реагирует на внедрение в организм патогенных агентов. И почти у всех выявляется выраженное повышение аутоантител к антигенам поджелудочной железы, хотя симптомы нарушения работы этого органа могут не проявляться и уровень сахара в крови может оставаться в пределах нормы.

Так, к примеру, было у молодого бизнесмена, которого годами мучили фурункулы, ежемесячно появлявшиеся на лице и теле. Многократно проводивше-

еся дорогостоящее лечение не давало результата. При первом визите в центр «Иммунитет и здоровье» у него была выявлена сильная иммуносупрессия по гуморальному типу и скрытые нарушения в работе поджелудочной железы, печени, желчного пузыря. Ему назначили иммунотерапию, курс лечения по восстановлению состояния внутренних органов, и положительный результат был достигнут — фурункулез отступил. На протяжении трех лет у этого пациента не было ни одного рецидива.

Хорошие результаты получают в медцентре и при лечении остеомиелитов неясной этиологии. Здесь помнят удивительный случай, когда врачам удалось «расшифровать» загадку болезни 13-летнего пациента с хроническим остеомиелитом кости предплечья. В центре «Иммунитет и здоровье» у него выявили выраженный иммунодефицит, поиск причин которого привел к обнаружению болезни «кошачья царапка». Как выяснили специалисты, мальчик был инфицирован больным котом. Проведение антимикробного лечения и иммунотерапии с применением озона помогло ему вылечиться. Уже три года он чувствует себя совершенно здоровым.

Одна из острых проблем медицины — вирусные гепатиты. Если их диагностика в принципе не вызывает трудностей, то по поводу характера течения болезни возникает много вопро-

сов. Нередко эти заболевания протекают в скрытой форме. Даже при подтвержденном диагнозе симптомы болезни могут отсутствовать, в то время как вирусная инфекция постепенно разрушает клетки печени. Здесь важно не упустить нужный момент для лечения. Благодаря применению ЭЛИ-тестов врачи центра «Иммунитет и здоровье» на молекулярном уровне обнаруживают ранние изменения в печени, что позволяет выявлять скрытые гепатиты (в том числе вызванные редкими вирусами — TTV, G) и своевременно проводить необходимое лечение.

Диагностика по антителам позволяет устанавливать характер нарушений хрящевой ткани при заболеваниях суставов и остеохондрозе. Таким пациентам помогает врач-консультант центра, кандидат медицинских наук Н.В.Жигаленкова, которая применяет оригинальный метод ле-

чения с введением в пораженные участки хондропротекторов, питающих хрящевую ткань.

Заслон плохой наследственности

Многие думают, что с наследственной предрасположенностью к болезням невозможно бороться. Но опыт центра «Иммунитет и здоровье» подтверждает, что, хотя при плохой наследственности уровень риска повышен, это еще не приговор. Развитие болезни, как правило, можно предотвратить, если своевременно выявить предрасположенность к ней.

У 28-летнего молодого человека, не имевшего особых жалоб на состояние здоровья, при обследовании был обнаружен низкий уровень аутоантител по 40 показателям. Особенно явными были изменения в хрящевой ткани. При расспросе выяснилось, что его отец в 55 лет стал инвалидом I группы из-за



*Доктор
А.В.Симонова
и врач-онколог
А.К.Антонов
дают
рекомендации
пациентке
по результатам
ЭЛИ-теста*

тяжелого заболевания позвоночника — болезни Бехтерева. Следовательно, молодой пациент находится в группе повышенного риска по развитию заболевания позвоночника. Проведенное лечение позволило нормализовать иммунные показатели. Если юноша будет выполнять рекомендации по изменению образа жизни и питания, то ему удастся сохранить здоровье.

Помнят в центре и случай с 35-летней пациенткой, наблюдавшейся у психиатра. Тяжелые переживания, связанные с ранней смертью родителей (мать скончалась в 45 лет от инфаркта, отец в 50 лет — от инсульта), вызвали у нее депрессию. Молодая женщина была уверена, что больна, и боялась, что ее тоже настигнет сердечно-сосудистая катастрофа, в результате которой она уйдет из жизни. Исследования сердца и сосудов с помощью ЭКГ и доплерографии не выявляли никаких патологий, и тревожность пациентки была расценена врачами как нарушение психики. Однако тесты на содержание антител к антигенам сердца и сосудов подтвердили ее опасения: у нее были выявлены изменения в сердечно-сосудистой системе. В результате назначенной кардиологом реабилитационной терапии измененные показатели нормализовались, пациентка вышла из состояния депрессии, ей было

рекомендовано проходить профилактическое обследование раз в полгода.

Удивительные взаимосвязи

Изучая состояние иммунитета у своих пациентов, врачи центра обнаруживают интересные особенности. При хроническом простатите часто отмечаются нарушения в поджелудочной железе. Одновременно лечение панкреатита улучшает состояние простаты. (Связь эта не случайна — оба органа имеют общие корни в эмбриогенезе).

Другой пример: у женщин с нарушениями репродуктивных органов часто выявляются заболевания кишечника, в том числе дисбактериозы, хронический колит. Характерные для них нарушения стула (запоры, диарея) приводят к хронической интоксикации организма, утяжеляют течение основного заболевания.

О том, что гипертоническая болезнь часто сочетается с нарушениями функции почек, общеизвестно. Это подтверждается высокими титрами аутоантител к антигенам почек.

Кроме того, замечена связь хронических тонзиллитов и изменений в тканях легких, миокарда, проводящей системе сердца. Клинически эти изменения могут проявляться в виде миокардитов, аритмий, формирующейся ишемической болезни сердца. Чем раньше будут обнаружены и скорректированы такие изменения, тем больше га-

рантий, что сердечно-сосудистые заболевания у пациентов не перейдут в тяжелую форму. К этому стремится врач-кардиолог высшей категории В.А.Федорова. Она также проводит дополнительную диагностику предрасположенности к болезням сердца и сосудов по кардио- и сосудистым тестам. Вера Александровна учитывает, что инфекционные агенты (цитомегаловирус, вирусы Коксаки, стрептококки) могут усиливать нарушения в сердечно-сосудистой системе, и в соответствии с этим назначает курсы лечения и реабилитации.

Анализ по пуповинной крови

Неоценимую помощь оказывает центр «Иммунитет и здоровье» беременным женщинам и детям.

В частности, анализ уровня различных аутоантител матери и ребенка показал, что у женщин, имеющих патологии почек, печени, сосудов, поджелудочной железы и нервной системы, малыши тоже рождаются с подобными нарушениями. Это проис-

ходит потому, что стойкие нарушения продукции определенных видов антител у мамы передаются плоду и нарушают работу соответствующих органов.

Предотвратить развитие заболеваний у новорожденных позволяет практика обследования пуповинной крови после отделения ребенка от последа. На его основе составляется «иммунный паспорт», который в дальнейшем пригодится для подбора наиболее эффективных методов профилактики, лечения болезней малыша, для принятия решения о его вакцинациях. Высококвалифицированную консультацию родителям по этим и другим вопросам дают педиатры профессор Л.Г.Кузьменко и кандидат медицинских наук В.К.Котлоков.

Понимая, что не все желающие могут посетить московский центр «Иммунитет и здоровье», я попросила Альбину Валерьевну Симонову дать ряд общих советов нашим иногородним читателям. Вот что она сказала:

— Надо помнить, что причиной многих болезней являются

Полное иммунологическое обследование, о котором было рассказано в этой статье, можно пройти в Медицинском исследовательском центре «ИММУНКУЛУС» в рабочие дни с 10.00 до 18.00 по предварительной записи.

Адрес: Москва, ул.Шаболовка, д.18, корп.1

Телефоны: (495) 236-51-01; 236-85-66

www.immunculus.ru

www.immunodiagnostika.ru

E-mail: immunculus@mail.ru

хронические очаги инфекции в носоглотке, хронические заболевания почек, дисбактериозы кишечника и др. Они долгое время могут протекать бессимптомно, а потом неожиданно для человека проявиться тяжелым заболеванием типа пневмонии или пиелонефрита.

Если у ребенка удалены миндалины, инфицированность носоглотки зачастую сохраняется. К тому же удаление миндалин (как и аппендикса) не проходит бесследно — в организме все взаимосвязано, мы это видим по тестам на антитела.

Исследования иммунитета показывают, что практически при любой патологии, в том числе при частых острых респираторных инфекциях, страдает желудочно-кишечный тракт, который принимает и перерабатывает большой объем чужеродных веществ. Чтобы поддерживать в нормальном состоянии желудок, поджелудочную железу, желчный пузырь и печень, необходимо придерживаться правил здорового питания, устраивать разгрузочные дни, принимать желчегонные средства и гепатопротекторы. При метеоризме следует избегать дрожжевых продуктов, сладостей.

Если в вашем доме есть животные, необходимо 1-2 раза в год проводить профилактику глистных инвазий, принимая фитогоречи или антигельминтные

С помощью нескольких простых тестов можно узнать, есть ли у вас проблемы, связанные с недостаточным количеством тех или иных витаминов

Витамин А

За положительный ответ — 1 балл, за отрицательный — 0 баллов.

1. Стала ли ваша кожа сильно шелушиться?
2. Появилась ли у вас повышенная сухость кожи?
3. Беспокоит ли вас перхоть?
4. Отмечается ли у вас ороговение некоторых участков кожи?
5. Замечаете ли вы повышенное выпадение волос?
6. Стали ли вы чаще уставать?
7. Беспокоит ли вас светобоязнь?
8. Стали ли вы хуже видеть в сумерках?
9. Возникает ли у вас беспричинное слезотечение?
10. Стали ли вы чаще болеть простудными заболеваниями?

Подведем итог.

Результат от 2 до 5 баллов говорит о том, что в вашем организме уже появились признаки дефицита витамина А. Вам необходимо увеличить в своем рационе долю продуктов, богатых этим витамином. К ним относятся сливочное масло, кисломо-

ХВАТАЕТ ЛИ ВАМ

ВИТАМИНОВ?

Человеку требуются ничтожно малые количества витаминов — всего лишь десятки, сотые и даже тысячные доли грамма. Однако без них организм может выйти из строя — произойдут тяжелейшие нарушения практически всех процессов жизнедеятельности



лочные продукты, яичный желток, морковь и др.

Если же ваш результат от 6 до 10 баллов, ваш организм испытывает острую нехватку витамина А. Вам необходимо срочно ввести в свой ежедневный рацион печень трески или рыбий жир.

Витамин В₁ (тиамин)

На вопросы этого и последующих тестов нужно отвечать «да» или «нет».

1. Часто ли вас беспокоит головная боль?
2. Страдаете ли вы бессонницей?
3. Замечаете ли вы ухудшение памяти?
4. Стали ли вы быстрее и чаще уставать?
5. Беспокоит ли вас нарушение чувствительности в руках и ногах?
6. Возникает ли у вас иногда одышка?
7. Бывают ли у вас приступы сердцебиения?
8. Случаются ли у вас резкие перепады настроения?

Чем больше положительных ответов, тем выше вероятность того, что вашему организму не хватает витамина B_1 . Регулярное употребление продуктов, богатых им (горох, пшеничный и ржаной хлеб, яичный желток и др.), поможет исправить положение.

Витамин B_2 (рибофлавин)

Ответить на первые 6 вопросов вам поможет зеркало.

1. Появились ли у вас морщинки над верхней губой?
2. Потрескались ли губы?
3. Появились ли трещинки в уголках рта?
4. Шелушится ли у вас кожа на носу, ушах и на лбу?
5. Жирные ли у вас волосы?
6. Покраснели ли у вас веки?
7. Быстро ли утомляются глаза?
8. Отмечается ли у вас понижение аппетита?
9. Беспокоят ли вас головные боли?

Если положительных ответов чуть меньше половины, то ваш организм уже начинает испытывать недостаток рибофлавина. Надо ввести в свой рацион хлеб грубого помола, крупы, куриные яйца, кисломолочные продукты.

Если же вы ответили «да» на все вопросы или почти на все, то это свидетельствует о наличии у

вас выраженного гиповитаминоза B_2 . Кроме продуктов, богатых этим витамином, вам необходимы также поливитаминные препараты с достаточным содержанием рибофлавина.

Витамин B_6 (пиридоксин)

1. Отличается ли ваш пищевой рацион однообразием?
2. Любите ли вы макаронные изделия?
3. Злоупотребляете ли вы спиртными напитками?
4. Замечаете ли вы постоянное отсутствие аппетита?
5. Часто ли вас беспокоит тошнота?
6. Сухая ли у вас кожа?
7. Много ли у вас перхоти?
8. Страдаете ли вы хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта?
9. Часто ли вы устаете?
10. Бывают ли у вас спады настроения?

Если на абсолютное большинство вопросов этого теста вы ответили «да», ваш организм, возможно, ощущает острую нехватку витамина B_6 . Следует срочно изменить образ жизни и стиль питания.

Кроме того, рекомендуется провести специальное обследование всех органов пищеварения.

Витамин С

(аскорбиновая кислота)

1. Отмечаются ли у вас общая слабость и быстрая утомляемость?
2. Беспокоит ли вас периодически возникающая сонливость?
3. Бывают ли у вас головокружения?
4. Замечаете ли вы, что ваше самочувствие ухудшается преимущественно весной?
5. Появились ли у вас размягчение десен и их болезненность?
6. Шатаются ли у вас зубы?
7. Замечаете ли вы, что ваши губы приобрели бледный или синюшный оттенок?
8. Беспокоит ли вас неприятный запах изо рта?
9. Образуются ли на вашей коже синяки даже при незначительном надавливании на нее?
10. Стали ли вы чаще страдать простудными заболеваниями?

Положительные ответы на большинство вопросов теста свидетельствуют о том, что ваш организм получает аскорбиновую кислоту явно в недостаточном количестве. При этом чем больше вы дали положительных ответов, тем в большей степени выражен у вас гиповитаминоз. Вам необходимо принимать не только продукты, богатые этим витамином (цитрусовые, квашеная капуста, шиповник, клюква, облепиха, черная смороди-

на и др.), но и поливитаминные препараты в соответствующей дозировке.

Витамин Е
(токоферол)

1. Чаще ли вы стали уставать?
2. Замечаете ли вы ослабление остроты зрения?
3. Испытываете ли вы затруднения при ходьбе?
4. Страдаете ли вы от воспаления суставов?
5. Замечаете ли вы ухудшение памяти?
6. Беспокоит ли вас повышенная раздражительность?
7. Появилась ли у вас дряблость кожи?
8. Страдаете ли вы заболеваниями желудочно-кишечного тракта?
9. Появилась ли у вас сердечная недостаточность?
10. Отмечаются ли у вас нарушения менструального цикла (у женщин) или снижение потенции (у мужчин)?

Если вы ответили положительно более чем на половину вопросов, у вас вероятно существенная нехватка этого витамина. Вам нужно срочно включить в свой рацион растительные масла, яйца, молоко, миндаль, грецкие орехи и другие продукты с большим содержанием токоферола. А после консультации с врачом стоит начать прием препаратов витамина Е (например, его масляный раствор). ■

Нина Самохина, врач

Природные

В жизни каждой женщины существуют два периода, которые в корне меняют ее жизнь. Первый — превращение девочки в девушку, когда она готова выполнить свою главную миссию — стать матерью. Второй — выход из детородного возраста. Оба эти периода требуют повышенного внимания, поскольку в женском организме происходит гормональная перестройка. А от нее напрямую зависит и здоровье



Климакс (от греч. — «ступень») — явление естественное, его не надо опасаться. Но очень важно подняться на эту ступень, не допустив серьезных ошибок. Желательно вступить в менопаузу с минимальными потерями для физического и психологического здоровья и даже открыть для себя максимум новых возможностей.

Гормоны женского организма

Прежде чем дать женщинам 40-60 лет необходимые советы, поговорим о том, как ведут себя в разные периоды их жизни половые гормоны.

В женском организме вырабатывается три разновидности половых гормонов — эстрогены, прогестероны и тестостероны.

Эстрогены — основные биологически активные гормоны, которые функционируют с момента полового созревания вплоть до ме-

нопаузы. Они несут ответственность за более чем 400 функций в организме женщины. Благодаря им слабый пол более вынослив и менее подвержен таким тяжелым заболеваниям, как инфаркт и инсульт. Эстрогены надежно защищают нервную и костную системы, помогают сжигать лишний жир, подтягивают и разглаживают кожу, поднимают настроение и т.д.

Кстати, если у вас появились морщинки или вы начали быстро набирать лишний вес, значит, выработка эстрогенов начинает снижаться — это первый звонок перестройки организма.

Прогестерон — гормон беременности, необходимый для того, чтобы подготовить женские органы к принятию и питанию оплодотворенной клетки. Чтобы помочь организму выстоять в период беременности, этот гормон способствует повышению аппетита, откладыванию про запас жира и т.д. Кстати, по последним научным данным, умеренное количество жировых отложений на бедрах и животе женщин жизненно необходимо — именно в этих местах накапливается «золотой запас» гормонов, который будет расходоваться с наступлением менопаузы. У худеньких девушек, изнуряющих себя диетами, зачастую прекращаются менструации, что свидетельствует о серьезных сбоях в работе гормональной системы.

Тестостерон — мужской половой гормон, но он также вырабатывается и яичниками, правда, в минимальном количестве. Этот гормон оказывает влияние на рост мышц, костей, ускоряет общий обмен веществ. Кроме того, он делает прекрасную половину человечества более сексуальной. Если выработка тестостерона по каким-либо причинам превышает норму, это может привести к бесплодию, ожирению, гипертонии, а также появлению некоторых эстетических проблем.

СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА СВЕТЛАНЫ МУСИНОЙ

Целебный шалфей

Это растение словно специально создано для женщин.

Благодаря большому количеству фитоэстрогенов шалфей применяется в гинекологии:

в молодом возрасте — при лечении

бесплодия и воспаления придатков, в климактерическом периоде —

для уменьшения приливов и потоотделения, в пожилом возрасте —

при проблемах с мочевым пузырем.

Шалфей помогает при цистите, недержании мочи, нервном напряжении, а также ангине, стоматите, пародонтозе, гастрите, колите, воспалениях печени и желчного пузыря. Отваром шалфея полезно умываться при угревой сыпи и расширенных порах.

Из этого растения можно приготовить целебные настои, масло и даже вино.

Гормональный статус женщины

Менопаузе предшествует стадия пременопаузы, когда яичники снижают выработку половых гормонов и появляются первые признаки угасания их функции. Женщину начинают беспокоить такие симптомы, как бессонница, перепады настроения, приливы, ослабление памяти, сухость кожи или повышенная потливость, головные боли, боли в сердце. Гинекологи-эндокринологи разработали тест, по которому каждая женщина может проверить собственный гормональный статус, то есть определить, хватает ли ей эстрогенов.

Оцените каждый симптом по трехбалльной системе: выражен *слабо* — 1 балл, *умеренно* — 2 балла, *сильно* — 3 балла.

♦ Депрессия или резкие перепады настроения;

♦ Беспокойство, тревога или раздражительность;

♦ Рассеянность и забывчивость;

♦ Плохой сон, бессонница;

♦ Сухость кожи;

♦ Повышенная утомляемость, постоянное ощущение усталости;

♦ Приливы;

♦ Боли в суставах;

♦ Боли в сердце;

♦ Боли в спине;

♦ Усиление роста волос на лице;

♦ Ощущение «ползания мурашек» по телу и кожный зуд;

♦ Снижение полового влечения;

♦ Дискомфорт во время полового акта;

♦ Сухость влагалища;

♦ Ночная потливость;

♦ Частые головокружения.

От 0 до 14 баллов — все в порядке.

От 15 до 30 баллов — умеренный дефицит эстрогенов.

Настой шалфея

♦ Залить 1 ст. ложку (10 г) измельченных листьев 1 стаканом (200 мл) кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Применять для спринцеваний при гинекологических заболеваниях и при цистите, а также для полосканий при стоматите, пародонтозе, ангине.

♦ Залить 5 г листьев 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Принимать по 20-30 мл через каждые 3-4 часа при гастритах и колитах, язве желудка,

метеоризме, воспалении печени

и желчного пузыря.

Выше 30 баллов — острая нехватка эстрогенов. Необходимо обратиться к специалисту.

Надо сказать, что на начальной стадии проявления гормональной недостаточности не представляют особой угрозы для здоровья. Однако с наступлением климакса, когда потеря эстрогенов становится значительной, повышается риск развития основной группы заболеваний — ишемической болезни сердца, в частности инфаркта миокарда, инсульта, сахарного диабета, гипертонии, церебросклероза.

Дефицит гормонов грозит женщине еще одной неприятностью — уменьшением плотности костной массы (это заболевание называют остеопорозом). Как стало известно ученым, вымывание кальция из костей начинается примерно с 35-40 лет. С приближением климакса костная масса, если не принимать мер, снижается со скоростью 1 процент в год, что чревато хрупкостью и ломкостью костей с последующими переломами.

На профилактику всех этих заболеваний следует обратить особое внимание.

Некоторые гинекологи-эндокринологи рекомендуют женщинам, тяжело переносящим период менопаузы, воспользоваться гормонозаместительной терапией. Правда, далеко не все специалисты являются сторонниками этого метода, поэтому каждая женщина должна решать этот вопрос сугубо индивидуально вместе со своим лечащим врачом.

А есть ли какие-то иные способы решить проблемы женщин?

Фитоэстрогены — аналоги половым гормонам

В 90-х годах XX столетия медики заметили, что японские женщины довольно легко переносят период климакса, у них практически не бывает приливов, очень редки заболевания

♦ 1-2 ст. ложки листьев залить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить и выпить в течение суток при повышенном потоотделении и приливах в период климакса. Можно использовать в качестве успокоительного средства

Шалфейное масло

Преодолеть усталость, напряжение и плохое настроение помогает ванна с добавлением нескольких капель эфирного масла шалфея. Можно капнуть несколько капель в аромалампу — аромат шалфея способствует релаксации.

Вино для дам

В 1 литр красного сухого вина засыпать 8 ст. ложек листьев шалфея. Настаивать 10 дней, процедить и принимать по 20-30 мл (ликерная рюмочка) после еды для снятия нервного напряжения, улучшения пищеварения и как общеукрепляющее средство.

сердца, случаи переломов шейки бедра, да и выглядят они значительно моложе своего возраста.

После тщательных исследований ученые пришли к выводу, что все дело в образе жизни японок, прежде всего в питании. Как мы знаем, основу диеты японцев составляют морепродукты — рыба, креветки, моллюски, кальмары, мидии и т.д. Но основным фактором благополучного течения климакса у японских женщин специалисты признали сою.

Дело в том, что все бобовые, в частности соя, содержат особые вещества — изофлавоноиды, которые называют фитоэстрогенами. По своим свойствам они идентичны женским половым гормонам — эстрогенам. Было доказано, что фитоэстрогены могут обеспечить плавное, неосложненное протекание климакса у женщин.

Кроме того, соевые бобы — богатый источник растительного белка. Соя содержит значительное количество биотина, витамина Е и других витаминов, в ней много кальция, калия, железа, цинка.

Однако в сое имеются специфические вещества — ингибиторы протеаз и фитин, которые не могут расщепляться пищеварительными ферментами человека. Вообще, ингибиторы протеаз, снижающие усвоение белков пищи, содержатся во всех зерновых и бобовых, но в сое их больше, чем, например, в фасоли, горохе, чечевице. При этом они обладают особой устойчивостью к термической обработке. Для полного разрушения соевого ингибитора требуется 2-3-часовое кипячение при температуре 100°C.

Фитин сои образует прочные нерастворимые комплексы с ценными минеральными веществами, из-за чего последние не могут всосаться в кишечнике. Получается, что фитин как бы «обкрадывает» организм, не да-

вая кальцию, железу или цинку как следует усвоиться. Все это снижает пищевую ценность сои. В других бобовых (фасоли, чечевице) и в злаках фитин тоже есть, но по сравнению с соей его там меньше и разрушается он при обычном кипячении.

Как же быть? К счастью, есть способ избавить сою от ингибиторов протеаз и фитина и тем самым превратить соевые бобы в целебное питательное блюдо. Этот способ — длительное брожение, иначе говоря, ферментация.

В японской кулинарии чаще всего используются те соевые продукты, которые прошли длительный путь ферментации, и среди них знаменитый соевый соус. Процесс его приготовления очень трудоемкий, он длится более двух лет и основан на естественном брожении продукта.

К сожалению, в последние годы на рынке появился дешевый соевый соус, приготовленный по ускоренной технологии — методом кислотного гидролиза, при котором на белки сои воздействуют соляной кислотой. Этот продукт вызывает опасение у диетологов. Так что, покупая соевый соус, постарайтесь получить информацию, каким способом он приготовлен.

В традиционной японской и китайской кухне очень популярны ростки сои. Они обладают всеми достоинствами этого боба, и в них не содержатся ингибиторы протеаз и фитин. Во многих городах нашей страны в специализированных магазинах можно приобрести готовые ростки сои. Ими можно заправлять салаты, супы и борщи, подавать в качестве гарнира.

Помощники в профилактике климакса — бобовые

Как уже говорилось, фитоэстрогены (природные аналоги половых гормонов) содержатся во всех сортах бобовых, в частности

Соевые проростки

Бобы сои надо замочить в воде для набухания на 10-12 часов. Затем на дно неглубокой кастрюли положить салфетку, выложить на нее бобы и поставить в теплое место. Салфетку смачивать, а бобы промывать водой 2 раза в день. Через 3-4 дня бобы сои прорастут, ростки до 5-6 см готовы к употреблению.

Оладьи из чечевицы

300 г чечевицы,
1/2 стакана
пшеничной муки,
сухари,
растительное масло,
соль, зубчик
чеснока, головка
репчатого лука.
Чечевицу вымочить
в течение 10-12
часов, варить до
готовности, затем
процедить. Чечевицу
пропустить через
мясорубку, добавить
тертый лук, чеснок,
муку, соль.
Из фарша
сформировать
оладьи, обвалять
в панировочных
сухарях и обжарить.

в тех, что произрастают на территории России, — в фасоли, горохе, чечевице, а также в зерновых. Удалить из них нежелательные вещества не составит труда. Ингибиторы протеаз исчезают в процессе прорастания бобов и зерен, а фитин — в процессе варки.

Прежде чем готовить блюдо из бобовых, их следует с вечера замочить в обычной некипяченой воде комнатной температуры, при этом воды должно быть в два раза больше, так как через 10-12 часов бобы, впитав воду, вдвое увеличатся в объеме. Утром будут уже видны маленькие проклюнувшиеся ростки, которые можно есть и без термической обработки.

Все бобовые содержат полноценные белки, витамины группы В и Е, полезную для кишечника клетчатку, калий, кальций, железо, а по содержанию цинка фасоль и чечевица даже опережают сою. Блюда из бобовых питательны и целебны, они необходимы в профилактике побочных явлений женского климакса.

Такую профилактику нужно проводить заблаговременно. Без особого преувеличения скажу: о ней надо позаботиться с того момента, как начались менструации. Постарайтесь как можно раньше приучить себя и своих взрослеющих девочек хотя бы один раз в неделю употреблять блюда из пророщенных бобовых — фасоли, гороха, чечевицы. Вспоминая свое детство, проведенное во Владикавказе, до сих пор ощущаю неповторимый вкус пирожков с горохом, да и в винегреты мы добавляли не картошку, а отварную фасоль.

В целях профилактики рекомендую 2-3 раза в неделю готовить блюда с чечевицей, ее можно рекомендовать даже детям.

Полезные свойства всех бобовых усиливаются в несколько раз, если они пройдут процесс брожения.

Горох, например, можно заквасить. Для этого его засыпают в трехлитровую банку на две трети, заливают водой, добавляют чайную ложку морской пищевой соли, стакан сахара и чайную ложку сметаны. Накрытую марлей банку оставляют для брожения при комнатной температуре на 2 недели. Причем употреблять можно как сам рассол, так и переброженный горох. Варить его не следует, так как он не разварится, лучше его размолоть в мясорубке и готовить котлеты, шницели, голубцы.

Лигнаны против «плохих» эстрогенов

В 1980 году ученые открыли еще одни удивительные вещества, относящиеся к классу природных гормонов-фитоэстрогенов, — лигнаны. Они содержатся в citrusовых, брокколи, бобовых, а также в мелких семенах ягод и фруктов — малины, ежевики, земляники, клубники, винограда, инжира, фейхоа. Но больше всего лигнанов в семенах льна, кунжута и мака.

Механизм действия лигнанов на организм женщины довольно сложный. Дело в том, что эстрогены, как и холестерин, бывают «хорошими» и «плохими».



Армянские голубцы

Удалить кочерыжку из кочана капусты, опустить его в кипяток на 2 минуты. Затем положить в кастрюлю, залить рассолом (на 1 л воды — 1 ст. ложка соли). Держать капусту в рассоле от 3 до 6 дней. Затем листья заполнить фаршем, залить водой и тушить два часа на медленном огне. Для фарша: стакан риса, стакан пшеничной муки, стакан пророщенного гороха, стакан пророщенной фасоли, две головки лука. Фарш разбавить водой с небольшим количеством томатной пасты, добавить черный и красный перец, свежую и сушеную зелень. Блюдо подавать в холодном виде.

Кисель из семян льна

Залить 2 ст. ложки семян льна литром воды и томить на медленном огне в течение полутора часов. Выпивать по полстакана дважды в день до еды. Можно добавить 1 ч. ложку меда.

До наступления климакса в яичниках синтезируется «хороший» женский гормон — эстрадиол, который защищает организм от различных заболеваний. Одновременно с ним образуется другой эстроген — эстрон, он необходим женскому организму в небольших количествах для синтеза эстрадиола. После климакса яичники перестают синтезировать эстрадиол, а синтез эстрона продолжается.

В результате в организме накапливаются излишки эстрона, который называют «плохим» эстрогеном, поскольку он, в отличие от эстрадиола, не в состоянии защищать женский организм от заболеваний, прежде всего сосудистых, и, кроме того, может стать причиной развития гормонозависимых онкологических заболеваний.

Так вот, отрицательное действие «плохих» эстрогенов могут блокировать лигнаны, и лучшим их поставщиком в этот период является семя льна. С его помощью можно сохранить фигуру, хорошую память и защитить себя от многих заболеваний.

Поэтому рекомендую включать в свой ежедневный рацион семя льна (кстати, в льняном масле лигнанов нет, в нем есть только полезные жиры). Суточная доза — 3-4 чайные ложки молотого, слегка прожаренного семени, которое можно добавлять в любые блюда.

В Дагестане, например, любят национальное сладкое блюдо «урбеч» — измельченные, прожаренные семена льна, смешанные с медом. Лакомство становится целебным, если съедать его по 2 чайные ложки натошак.

Не менее ценен и кисель из семян льна. Вообще, советую употреблять льняное семя круглогодично.

Так что, если вы хотите перейти в новый период жизни без потерь, доверьтесь природным гормонам. ■

5-й ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВЬЯ

bezTabletok.Ru

1-16 декабря 2007 г.

УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ОБЩЕНИЯ С АВТОРАМИ ПОПУЛЯРНЕЙШИХ КНИГ!
РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БИБЛИОТЕКА (им. Ленина), г. Москва

АВТОРСКИЕ СЕМИНАРЫ

1-2 декабря (сб, вс) 16.00-20.00

Владимир Леви:

Жизневедение в вопросах
и ответах

8-9 декабря (сб, вс) 12.00-16.00

Борис Болотов:

Медицина Болотова.
Вопросы и ответы

8-9 декабря (сб, вс) 17.00-20.00

Метоус Явков: Фэн-шуй

по-русски. Наши секреты счастья

15 декабря (сб) 11.00-18.00

Иван

Неумывакин:

Долголетие. Мифы и реальность
Как победить болезни в любом
возрасте

16 декабря (вс) 11.00-18.00

Валентин

Дикуль:

Здоровая спина по Дикулю.

Практический показ упражнений

ТВОРЧЕСКИЕ ВСТРЕЧИ

4 декабря (вт) 18.30

Петра и Петр Симороны-

Бурланы, авторы книг

«Симорон из первых рук»,
«Бурлан-до» и др.

5 декабря (ср) 18.30

Георгий Сыгин, автор

более 70 книг, в том числе
«Всегда здоровое сердце»,
«Исцеляющие настроения» и др.

6 декабря (чтв) 18.30

Лисси Мусса, автор книг

«Сделаем из Тушки Фигурку»,
«Полное руководство по Выделке
Собственной Шкурки» и др.

7 декабря (птн) 18.30

Борис Болотов, автор книг

«Здоровье человека
в нездоровом мире»,
«Шаги к долголетию» и др.

11 декабря (вт) 18.30

Александр Свияш, автор книг

«Улыбнись, пока не поздно!»,
«Хочешь быть здоровым? Будь
им!», «Что вам мешает быть
богатым?» и др.

12 декабря (ср) 18.30

Николай Козлов, автор книг

«Формула личности», «Книга для
тех, кому нравится жить» и др.

13 декабря (чтв) 18.30

Владимир Жикаренцев, автор

книг «Путь к Свободе...», «Жизнь
без Границ...» и др.

14 декабря (птн) 18.30

Валерий Синельников, автор

книг «Возлюби болезнь свою»,
«Сила Намерения», «Тайна
подсознания», «Прививка от
стресса» и др.

Творческие встречи и семинары состоятся в конференц-зале Российской Государственной Библиотеки (м. «Библиотека им. Ленина», ул. Воздвиженка, 3/5, 3-й подъезд) Абонементы и билеты можно приобрести в театральных кассах метро и города, а также в ресторане «Джаганнат» (ул. Кузнецкий мост, 11) и в магазине «Помоги себе сам» (т. 179-10-20). Информация по т. (495)964-13-54 (круглосуточно) и (495)645-91-77 (с 1 ноября)

Забронировать билеты на Фестиваль можно по e-mail: info@beztabletok.ru

www.beztabletok.ru

Валентина Ефимова

РОДЫ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ?

Многим женщинам ставят диагноз «эндометриоз». О том, что это за болезнь, наш корреспондент беседует с заместителем директора Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии по научной работе Лейлой Владимировной Адамян.
По словам профессора Адамян, большому риску подвергают себя женщины, искусственно прерывающие беременность



ФОТО ЯНЕ

Эндометриоз называют «загадочной» женской болезнью, поскольку исследователям пока не понятна ее истинная причина. При этом заболевании клетки внутреннего слоя матки (эндометрия), отторгаемые во время менструации из ее полости, вдруг начинают вращать в матку. Или ведут себя еще более странно — «путешеств-

вуют» по всему телу и прикрепляются в самых неожиданных местах.

По словам Лейлы Владимировны, болезнь иногда ничем не выдает себя, но чаще сопровождается неприятными симптомами. Обычно женщин беспокоят тянущие боли внизу живота и нерегулярные, обильные и болезненные менструальные кровотечения.

Если очаги тазового эндометриоза прорастают глубоко, они затрагивают находящиеся здесь в большом количестве нервные окончания, и женщина, конечно же, чувствует боль. При этом может возникать спаечный процесс с нарушением кровообращения и функций расположенных по соседству органов — яичников, мочевого пузыря, мочеточников. В таких случаях боли могут отдавать в спину, прямую кишку, промежность, мочевой пузырь. Возможны нарушения мочеиспускания и стойкие запоры.

При наличии таких болей женщина, разумеется, должна обратиться к гинекологу, который направит ее на ультразвуковое обследование. Правда, если очаг эндометриоза не объемный, какие бывают, к примеру, в яичниках (эндометриоидные кисты) или в ретроцервикальной (позадишеечной) области таза, то УЗИ не будет информативным. Тогда в качестве тестирования и пробного лечения врачи назначают прием

мягких гормональных препаратов, как правило контрацептивных средств, и нестероидных противовоспалительных лекарств, предполагая, что изменение симптомов болезни будет указывать на наличие эндометриоза.

Но более достоверным методом диагностики является лапароскопия, то есть осмотр брюшной полости и полости таза через прокол передней брюшной стенки. Специальный оптический инструмент позволяет увидеть патологический очаг и взять кусочек на гистологическое исследование.

К сожалению, абсолютно нетравматичных диагностических методов, сравнимых по информативности с лапароскопией, пока не существует. В настоящее время разрабатываются лабораторные тесты, с помощью которых можно будет выявить болезнь без оперативного вмешательства, но это дело будущего.

Поскольку специалистам не известны пусковые механизмы развития болезни, то консервативный способ лечения далеко не всегда дает эффект и потому рассматривается как временный. Поэтому, как подчеркнула профессор Адамян, все видимые очаги эндометриоза должны быть удалены хирургическим путем, поскольку даже маленькие оставшиеся субстраты в любое время могут вновь активизироваться **35**

под воздействием гормонов, синтезируемых яичниками или самими очагами. Их уничтожают с помощью электрокоагулирующих инструментов или лазера во время той же лапароскопии.

Сегодня этот метод настолько универсален, что позволяет выполнять в области таза операцию любого объема, вплоть до удаления матки. И если женщине предлагают вместо лапароскопии чревосечение, это говорит лишь о том, что врачи данного медицинского учреждения работают по старинке и не владеют современными хирургическими методами или не располагают необходимым оборудованием.

Типичная и нетипичная картина

Я поинтересовалась у Лейлы Владимировны, имеющей огромный опыт проведения подобных операций, что представляют собой очаги эндометриоза.

— Чаще всего это образования наподобие глазков картофеля, но картина может иметь и другой характер, — рассказала она. — Например, врача должно насторожить появление на брюшине белесых пятен или рубцов. Очень обидно, если врач не знает этого и не обращает на них внимания. Ведь эти, на первый взгляд, невинные изменения могут быть причиной сильных болей или даже бесплодия.

В лечении эндометриоза, как никакой другой болезни, эрудиция, опыт и искусство хирурга чрезвычайно много значат.

Профессор Адамян описала также нетипичные формы экстрагенитального (вне женских половых органов) эндометриоза, при котором клетки эндометрия локализуются в легких или, скажем, в глазу. Тогда во время менструации у женщины может появиться кровохарканье, а из глаз потекут кровавые слезы. В этих случаях частички эндометрия обнаруживаются в мокроте и слезной жидкости.

Понятно, что у таких пациентов хирургическое удаление очагов эндометриоза невозможно, поэтому приходится ограничиваться гормональной терапией. Разумеется, в таких случаях применяются уже не мягкие, а достаточно агрессивные препараты, позволяющие на какой-то период выключать функцию яичников, чтобы добиться хотя бы временного улучшения.

— *Какими бы агрессивными ни были лекарства, консервативное лечение все-таки предпочтительнее хирургического. Почему же некоторым женщинам, больным эндометриозом, приходится удалять матку?*

— Я рассказывала вам о случаях наружного эндометриоза, обнаруживаемого визуально. Но бывает еще и внутренняя его форма, при которой клетки эн-

дометрия прорастают внутрь стенки матки, словно мощные корни дерева. Удалять одно из ответвлений этого корня обычно не имеет смысла, ведь корневая система все равно останется. Тем не менее такие попытки предпринимаются, если пациентка — молодая нерожавшая женщина. Если же болезнь сопровождается сильными болями и кровотечениями, то, чтобы спасти женщину, приходится удалять матку со всеми «корнями», то есть выбирать меньшее из зол.

Конечно, на такой шаг мы идем только после того, как испробуем все гормональные средства. Если женщина начала лечение вскоре после установления диагноза и не запустила болезнь, то гормональная терапия дает стойкую ремиссию, и необходимость в радикальных мерах отпадает или хотя бы отодвигается. Без операции часто удастся «протянуть» до климакса, при котором симптомы болезни начинают ослабевать. Это еще раз подтверждает необходимость своевременного лечения.

Естественная профилактика

У многих женщин есть прекрасная возможность предупредить активное развитие болезни самым естественным способом — забеременеть, выносить ребенка и выкормить его грудью. На этот период эстрогенная активность в женском организме

физиологично выключается, ведь состояние беременности адекватно гормональному лечению, и девять месяцев с последующим грудным вскармливанием — это хороший срок для терапии. Поэтому специалисты всегда рекомендуют женщинам по возможности выполнить свое природное предназначение. Тем более что детородный возраст при современных методах вспомогательной репродукции и родовспоможения отодвинулся до сорока лет и даже старше.

Болезнь без возраста

— *Насколько я поняла, развитие эндометриоза угрожает женщинам в определенном возрасте — в детородный период. А позже можно не беспокоиться?*

— Это не совсем точно. Действительно, эндометриоз чаще встречается у молодых, но он может настигнуть женщин и в другие годы, например в период менопаузы, — сказала Лейла Владимировна. — Научно доказано: очаги эндометриоза способны существовать совершенно автономно от всего организма, потому что непосредственно в них идет синтез эстрогена. С этим связаны случаи развития эндометриоза даже после удаления яичников, когда в организме, казалось бы, уже не вырабатываются эстрогены, стимулирующие разрастание эндометрия. Такая же картина может наблюдаться у **37**

девочек до начала менструального цикла, если у них имеется к этому генетическая предрасположенность. Могут также сказаться нарушения эмбриогенеза, когда на зародышевом этапе кусочки ткани, из которых развиваются детородные органы, попадают в те места тела, которые для них не предназначены. Это обуславливает развитие там эндометриоза в будущем.

Самое опасное — аборт

К сожалению, далеко не каждая пациентка с эндометриозом имеет возможность забеременеть и родить без осложнений, поскольку во многих случаях этот диагноз добавляется к воспалительным заболеваниям матки и придатков. Очень часто эндометриоз сочетается с миомой матки. Поэтому, как ни банально это звучит, лучшим выходом является профилактика болезни.

И главная рекомендация в этом случае тоже стара — надо поддерживать здоровый образ жизни и не допускать абортов. Доказано, что грубое внутриматочное вмешательство, каким является искусственное прерывание беременности, в значительной степени инициирует развитие внутреннего эндометриоза матки.

Кстати, профессор Адамян обратила внимание, что отрицательную роль в этом плане могут

сыграть и внутриматочные контрацептивы старого образца. А вот спираль нового поколения создана как средство, выделяющее гормональный препарат — аналог прогестерона. По сути, предохраняясь от беременности такой спиралью, женщины одновременно защищаются и лечатся от эндометриоза.

В этом плане свою пользу приносят и оральные гормональные контрацептивы. Сегодня это препараты нового поколения — с низким содержанием гормонов. Опыт показывает, что у женщин, их употребляющих, гормонозависимые заболевания развиваются намного реже. Поэтому врачи и рекомендуют их для профилактики не только эндометриоза, но и миомы матки.

Лейла Владимировна подчеркнула: поскольку механизмы разрастания эндометрия вне полости матки неясны и не известно, в какое время легкая форма болезни может перерасти в тяжелую, нарушающую важные функции организма, то для ее предупреждения чрезвычайно важно регулярное обследование и максимально раннее лечение выявленного заболевания.

— Если врач для уточнения диагноза предлагает вам лапароскопию, поверьте, он руководствуется единственным стремлением — своевременно оказать помощь, — сказала в заключение профессор Адамян. ■

Мужская тема

Рассказывают, что Фаина Раневская, выслушав сетования подруги на здоровье, ответила: «Хорошо, что мы не мужчины, а то еще и аденома простаты была бы».

Действительно, это мужское заболевание очень распространено и плохо поддается лечению. Поэтому большой ценностью обладают рецепты народной медицины и специальные упражнения для мужчин



Рецепты народной медицины при аденоме простаты

Листья лещины

1 ст. ложку измельченных листьев залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Спаржа лекарственная

♦ 2-3 ч. ложки измельченных корневищ спаржи залить 200 мл кипятка. Кипятить 5 минут. Выпить в течение дня.

♦ 1 ст. ложку измельченного корневища кипятить 10 минут в 200 мл воды. Принимать **39**

по винной рюмке (50-60 мл) каждые 4 часа.

Солодка голая (лакрица)

1 ст. ложку измельченных корней солодки залить 500 мл воды и кипятить 10 минут, остудить, процедить. Принимать отвар по рюмке перед едой.

Лопух большой

1 ст. ложку измельченного корня лопуха залить 500 мл воды, кипятить 10 минут, процедить. Пить по винной рюмке 4 раза в день перед едой.

Медуница лекарственная

10 г сухой измельченной травы медуницы залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Побеги сосны

Отварить в стакане воды 30 г молодых побегов сосны. Принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день.

Разные сборы

♦ Корень солодки голой и цветки василька — по 1 части; листья толокнянки — 3 части.

10 г смеси залить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить. Сырье отжать и довести отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 2-3 ст. ложки за 15-20 минут до еды 3-4 раза в день.

♦ Лист мелиссы лекарственной, корневище с корнями валерианы лекарственной — по 1 части; трава лапчатки гусиной, трава руты душистой — по 3 части.

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 15 минут на горячей плите, процедить. Выпить в теплом виде весь настой (за один прием) при затрудненном мочеиспускании, спазмах мочевого пузыря.

♦ Трава грыжника голого, кукурузные столбики с рыльцами, цветки василька синего — по 10 г; трава хвоща полевого — 5 г; корень бузины травянистой, листья толокнянки, почки березы бородавчатой — по 15 г.

4 ст. ложки смеси заварить как чай в 1 л кипятка, настаивать 10-12 часов в теплом месте, процедить. Выпить за 5 приемов в течение дня при цистите с задержкой мочи.

♦ Омела белая, корень лопуха большого, кукурузные столбики с рыльцами, трава лапчатки гусиной, трава горца перечного — по 15 г.

Залить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Принимать при гипертрофии предстательной железы по 2-3 стакана в день.

Рекомендации фитотерапевта А.М.Ильина

Курс лечения аденомы предстательной железы и простатита, предложенный А.М.Ильиным, состоит из трех этапов.

Этап первый

Хорошо прожарить на сковороде земляной орех (арахис). После остывания освободить плоды от скорлупы и растолочь. 2 ст. ложки толченого ореха по-

ложить в термос вместе с 3 ст. ложками измельченного корневища алтея лекарственного и залить 0,5 л вскипевшего молока. Настаивать в открытом термосе 20 минут, затем плотно закрыть термос пробкой на 10 часов. Настой принимать по полстакана 3-4 раза в день за 20-40 минут до еды. Вечером после еды следует съесть небольшую головку лука и 1-2 зубчика чеснока. Лечение продолжаться 10 дней. После двухнедельного перерыва перейти ко второму этапу.

Этап второй

А. Хорошо промыть 3 стакана овса с колосковыми чешуйками и положить в эмалированную кастрюлю. Добавить туда 3 ст. ложки березовых почек, залить 4 л холодной кипяченой воды и настаивать в прохладном месте 1 сутки.

Б. 1 стакан сухих плодов шиповника промыть холодной водой и положить в эмалированную посуду. Залить 1 л кипятка. Кипятить 10 минут, настаивать в прохладном месте 1 сутки.

В. Кастрюлю с овсом и березовыми почками поставить на огонь, дать закипеть, после чего добавить в нее 2 ст. ложки измельченного корневища пырея ползучего. Кипятить 15 минут на небольшом огне при плотно закрытой крышке, иногда помешивая. Через 15 минут добавить в кастрюлю лекарственный сбор: по 3 ст. ложки травы спорыша, душицы, листа брусники, земляники лесной и лещины (орешника); по 2 ст. ложки «шишек» хмеля, травы зверобоя и листьев мяты. Содержимое кастрюли хорошо перемешать и кипятить еще 15 минут, помешивая через каждые 5 минут. Снять кастрюлю с огня; настаивать 45 минут. Профильтровать отвар через один слой марли.

Полученные отвары (с овсом и шиповника) слить в одну емкость. Хранить в холодильнике не более 5 суток. Принимать в теплом виде по полстакана за 30 минут до

Настойка прополиса

Измельчить на терке 100 г прополиса, высыпать в бутылку из темного стекла емкостью 0,75-0,8 л, добавить туда 2 ст. ложки измельченной скорлупы конского каштана и залить 7°-ным этиловым спиртом так, чтобы уровень спирта был на 2-3 см выше, чем твердые компоненты. Бутылку держать в темном месте 7 суток. Потом долить ее 70°-ным спиртом и настаивать в темном месте еще 3 недели, периодически взбалтывая. Приготовив настойку прополиса, жидкую ее фракцию слить в отдельную бутылку и плотно закрыть пробкой.

70°-ный спирт получают, разбавив пол-литра 96°-ного медицинского спирта 186 мл воды. А чтобы получить 7°-ный, к 20 мл 70°-ного спирта нужно добавить 180 мл воды.

еды 3 раза в день. При каждом приеме добавлять в состав 2 ч. ложки 5%-ного водного раствора мумие и 30-40 капель 7%-ной настойки прополиса. Для больных старше 70 лет нужно использовать не 5%-, а 3%-ный раствор мумие.

Вечером съедать небольшую головку лука и 1-2 зубчика чеснока. Кроме того, утром и перед обедом за 1 час до еды съедать по 1 десертной ложке цветочной пыльцы. Предварительно, чтобы проверить, переносит ли пыльцу организм, следует съесть ее в небольшом количестве. Пыльцу можно заменить пергой, некоторые называют ее еще пчелиным хлебом. Продолжать лечение 10 дней.

Все 10 дней утром и перед сном следует делать пальцем 5-минутный массаж предстательной железы. Для этого необходимо принять удобную позу; на средний палец руки надеть резиновый напальчник, смазанный вазелином. Палец вводить в анальное отверстие и делать массаж по часовой стрелке, умеренно надавливая в направлении пупка. После 10-дневного лечения следует отдохнуть 2 недели и затем приступить к третьему этапу лечения.

Этап третий

Полностью повторить пункты А и Б второго этапа лечения. Далее, как и в пункте В, кастрюлю с овсом и березовыми почками поставить на небольшой огонь, плотно закрыть крышкой

и с момента закипания кипятить 15 минут. Затем положить в нее травяной сбор, но уже другой: по 3 ст. ложки травы грыжника голого (мокрицы), листьев малины обыкновенной и лещины (орешника); по 2 ст. ложки травы фиалки трехцветной (анютиных глазок), кукушкина цвета, зверобоя, листьев татарника колючего; 1 ст. ложку листьев толокнянки (медвежьих ушек). Перед тем как заложить сбор в кастрюлю, его следует хорошо перемешать. Кипятить 15 минут, помешивая через каждые 5 минут. Настаивать 45 минут, процедить.

Хранить и употреблять состав так же, как и на втором этапе, но без добавления мумие.

Лечение проводить также 10 дней, одновременно выполняя массаж предстательной железы.

Повторять весь курс лечения можно только после месячного перерыва.

Даже если в сборах будет отсутствовать какая-то трава, не огорчайтесь: лечение все равно принесет значительное облегчение.

Лечебная гимнастика при аденоме простаты

Разминка

Ходьба сначала на носках в медленном темпе, высоко поднимая бедра (1-2 минуты), затем перекрестным шагом (1 минута).

Основные упражнения

- ♦ Из положения лежа на спине
- 1. Выпрямленные ноги скрес-

тять, руки лежат вдоль туловища. Поднимать и опускать таз. Поднимая таз, втягивать анус (задний проход). 6 раз.

2. Ноги согнуты, стопы стоят на полу. Разводя колени, одновременно поднимать таз и втягивать анус. 6-8 раз.

3. «Велосипед». Выполняя упражнение, ноги высоко не поднимать, темп медленный. 10-12 раз.

4. Ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой. С напряжением разводить колени, одновременно втягивая анус. Выполнять медленно. 6-8 раз.

5. Руки развести в стороны — вверх. Поднимая левую ногу, стараться достать носком до правой ладони. Поднимая правую ногу — достать левую ладонь. 6-8 раз.

6. Круговые движения каждой ногой по часовой стрелке и против нее. По 4 раза.

7. Диафрагмальное дыхание с активным втягиванием живота. На выдохе втягивать анус. 4 раза.

8. Согнуть ноги в коленях, затем, не разводя ног, поворачивать их влево и вправо, стараясь коснуться коленями пола. 6 раз.

9. Подтягивание пяток к тазу: пятки скользят по полу, а колени расходятся в стороны. Выполнять медленно. 6-8 раз.

♦ Из положения лежа на животе

1. Одновременно разводить руки и ноги в стороны. 5-10 раз.

2. Опираясь на предплечья,

прогнуться, одновременно втягивая анус. 6-8 раз.

3. Поочередно поднимать то правую, то левую ногу вверх, втягивая анус. 6-8 раз.

4. Ползание по-пластунски. 1 минута.

♦ Из положения на четвереньках

1. Поочередно поднимать правую и левую ногу вверх, одновременно втягивая анус. 6-8 раз.

2. Выдвигая правую ногу вперед, коснуться коленом левой руки, и наоборот: левой ногой коснуться правой руки. Выполнять медленно. 4-6 раз.

3. Выгнуть спину, опустив голову, втянуть анус, затем энергично прогнуть спину и поднять голову. 6-8 раз.

Завершение комплекса

Медленная ходьба с выполнением разнообразных движений руками.

Хорошим средством профилактики и лечения аденомы предстательной железы является оздоровительный бег. ■



✍ «После родов у меня на животе появилось пятно. Через 2 года оно сильно увеличилось. Кроме того, пятна пошли по спине, рукам, ногам. Сначала ставили диагноз солнечный дерматит, а потом витилиго. Пробовала лечить народными средствами — пила настой зверобоя и ряски, но что-то не помогает. Если кто-нибудь знает хороший способ лечения витилиго, поделитесь, пожалуйста».

Вера Садыкова, Республика Коми

✍ «Мне 62 года, недавно у меня обнаружили кисту печени. Врачи предлагают операцию, но мне бы хотелось попробовать вылечиться народными средствами, если такие существуют. Пожалуйста, отзовитесь, если кто-то справился с аналогичной проблемой».

Нина Лукашина, Алтайский край

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Средства против варикозного расширения вен (Для Александры Ивановой — №6 за 2006 г.)

Уважаемая Александра! Живу я в далекой от вас Западной Сибири, в Кемеровской области. Мне 42 года, работаю в школе учителем информатики. Проблемы с венами начались у меня вскоре после родов, а родила я в 33 года. В отличие от вас я все-таки планирую сделать операцию, хотя тоже боюсь. Метод склерозирования (запаивания) вены мне уже не подойдет, поэтому придется прибегнуть к хирургическому вмешательству — удалению вены. Правда, боли у меня пока не очень сильные, больше беспокоит внешний вид — на правой ноге полопались на ступне капилляры, к вечеру нога становится черной.

Рекомендации, которыми я хочу с вами поделиться, я собирала из разных источников. К сожалению, мне не удалось с их помощью остановить болезнь, но другим они помогли. Надеюсь, что они будут полезны многим.

- ♦ Старайтесь не поднимать тяжестей.
- ♦ Если предстоит какая-то физическая нагрузка, заранее перебинтуйте ноги эластичным бинтом.
- ♦ Не находитесь в статичной позе больше 20 минут.

♦ При воспалении вен 2-3 раза в день делайте холодные компрессы с уксусной водой. Боль проходит через 3-4 дня.

♦ Натрите на терке мускатный орех и принимайте его 3 раза в день по 1 ч. ложке, запивая водой.

♦ Чтобы повысить тонус сосудов, приготовьте кашку из морской соли, немного добавив воды, и поставьте ее на какое-то время в холодильник. Нанесите кашку на марлю, сложенную в несколько слоев, и положите на больное место. Когда соль согреется, снимите ее и оботрите место аппликации влажным полотенцем, чтобы избыток соли не раздражал кожу. Делать это полезнее утром — венам нужен дополнительный тонус в течение дня.

♦ Приготовьте такую мазь: смешайте 1 пузырек пенициллина (500 тыс. единиц), 2 г новокаина, 1 ч. ложку рыбьего жира, 1 дес. ложку меда. Мазь нужно наложить на язву и забинтовать. Делать так каждый день.

♦ Лежа на спине, поднимите правую ногу, через 5-8 секунд потрясите ею в течение 5-8 секунд, потом опустите. Сделайте перерыв 8 секунд и проделайте это же упражнение левой ногой. Потом выполните упражнение двумя ногами вместе. Общая продолжительность упражнения — не более минуты. Немного спокойно полежите до восстановления кровотока и только после этого вставайте.

Делайте это упражнение несколько раз в день, оно укрепляет вялую мышечную ткань вен и способствует ее восстановлению.

♦ Разуйтесь, приподнимитесь на носочки, а затем резко опуститесь на пятки. Старайтесь делать это с максимальной скоростью. В идеале — один подъем в секунду, продолжительность упражнения — 1,5-2 минуты. Эффект будет сильнее, если ударить пятками не о пол, а о невысокий порожек. Обязательно выполняйте упражнение утром и вечером, а если удастся — и в течение дня.

♦ Старайтесь ограничить продукты, провоцирующие образование тромбов, повышающие свертываемость крови. Это фрукты и овощи, окрашенные в красно-фиолетовый цвет: красная и черная рябина, красная и черная смородина, ежевика, вишня, темная черешня, брусника, свекла, красный перец, краснокочанная капуста. Полезны бананы, соя, фасоль, печень. Ежедневно утром съедайте небольшую порцию гречневой каши. Она богата витаминами группы В, белками, а также рутином, необходимым для укрепления стенок сосудов.

Уменьшают свертываемость крови чеснок, лук, лимон, инжир, лавровый лист, растительное масло.

♦ Для разжижения крови можно принимать по полтаблетки аспирина на ночь после еды, запивая молоком. Аспирин можно заменить киви (2-3 штуки в день).

♦ Один раз в неделю делайте разгрузочный день, в течение которого пейте исключительно пахту (сыворотку) или натуральные соки. В остальные дни недели отдавайте предпочтение фруктам и свежим овощам.

♦ Каждый день нарежьте 5-7 яблок, добавляйте корку лимона, заливайте кипятком, доводите до кипения и настаивайте 1-2 часа. Отвар принимайте регулярно по 2 стакана в день. Это будет способствовать нормальному кровообращению.

♦ Измельчите 100 г конского каштана, залейте 0,5 л 40%-го спирта, настаивайте 5 дней. Принимайте настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно смазывать ею воспаленные места на ногах.

♦ Подержите ноги в теплой воде 10-15 минут, затем обложите их листьями сирени (или смажьте их спиртовой настойкой цветов или листьев сирени).

♦ Полезно обливать ноги холодной водой, а также делать контрастный душ.

♦ К больным местам приложите ломтики лимона, сверху накройте их папиросной бумагой (можно тонкой туалетной) и забинтуйте. При обострении заболевания делайте такие компрессы несколько раз в сутки.

♦ Капустный лист, вымоченный в течение часа в оливковом масле, слегка посыпьте содой и полейте лимонным соком. Делайте компрессы, прикладывая капустный лист к больным венам.

♦ Листья каланхоэ залейте водкой, настаивайте не меньше недели, затем профильтруйте. Осторожно растирайте ноги от стопы к коленям. Процедуру проводите ежедневно в течение 2-4 месяцев.

♦ Хорошо заживляет варикозные язвы 15%-ная прополисная мазь.

♦ Эффективно применение гепариновой мази, которую наносят тонким слоем на место тромбоза.

♦ Измельченные листья сельдерея или растертые в порошок почки осины смешайте с оливковым маслом до консистенции густой сметаны. Обильно покройте смесью кожу над больной веной, ногу забинтуйте и не снимайте повязку до утра.

♦ Жар и воспаление вокруг язв можно снять лепешками из ржаной муки. Готовятся они так: смешайте желток, 1 ст. ложку сливочного масла, 1 ч. ложку алоэ, 1 ст. ложку меда, муку. Лепешки привяжите к больным местам на двое суток.



**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**

✍ «Осенью и зимой я всегда болею. Повышается температура, появляются насморк, боли в горле, охриплость голоса, кашель, головная боль. Врачи ставят разные диагнозы: то грипп, то ОРВИ (раньше писали ОРЗ) и назначают разные препараты или советуют ограничиться домашними средствами. Иногда я вообще обхожусь без врачей и лечусь сама. Но в аптеках продается великое множество лекарств. Помогите, пожалуйста, разобраться».

А.И. Сергеева, г. Подольск Московской области

«Практически здоровый» современный человек переносит заболевания с описанной симптоматикой не менее 1-2 раз в год. Так что подобные вопросы, наверное, возникают у многих.

ОРЗ или ОРВИ?

Сначала разберемся с диагнозом. ОРЗ (острое респираторное заболевание) — старое название, ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) — более позднее. ОРЗ так же, как и ОРВИ, обозначает воспаление верхних дыхательных путей — слизистой носа, глотки, гортани, миндалин, трахеи. Но термин ОРВИ точнее: он указывает на то, что это заразные вирусные заболевания, передающиеся при вдыхании воздуха с капельками влаги, содержащей вирусы, и поражающие в первую очередь респираторный (дыхательный) тракт. Вызвать ОРВИ могут различные вирусы — аденовирусы, вирусы парагриппа и многие другие, в том числе вирус гриппа.

Часто по симптоматике трудно сказать, какой именно вирус вызвал заболевание. А лабораторное определение пока сложное, дорогостоящее, малодоступное. В принципе это не очень и важно — лечение все равно идентично. Поэтому и диагноз вынужденно ставят обобщенный — вирусная инфекция.

Что касается гриппа, то для него делается исключение. Он выделяется особо, потому что вирус гриппа часто (но не всегда) проходит в наиболее тяжелой форме, вызывает осложнения, а эпидемия гриппа может распространяться на особенно большие территории. За развитием эпидемий гриппа следят специальные организации, и в такой период врач точно знает причину ОРВИ и может ее отразить в диагнозе — укажет, что это именно грипп.

Откуда вообще берутся вирусы, вызывающие ОРВИ? Они живут в организмах людей. Даже летом ослабленные люди болеют респираторными заболеваниями, и вирусы эти в человеческой среде вяло, но циркулируют. Кроме того, есть люди, у которых летом нет признаков заболевания, но вирус в их организме присутствует.

С наступлением холодов иммунитет падает. И местный (на слизистых дыхательных путях), и общий. Причин много: переохлаждение (общее или дыхательных путей), гиповитаминозы, пребывание в помещениях с загрязненным воздухом, недостаток солнца. И дремавшие в организме вирусы, прижатые ранее иммунной системой, начинают размножаться. При этом они становятся от поколения к поколению все сильнее, вирулентнее (болезнетворнее). Они вызывают уже выраженное воспаление верхних дыхательных путей у своего носителя и начинают в большом количестве выделяться с капельками слизи в воздух при кашле, чихании, разговоре. Окружающие заболевают при попадании в организм достаточно большого количества уже вирулентного вируса. Так начинаются эпидемии.

Чем выше иммунитет и чем меньше попадет вируса в организм, тем меньше шансов заболеть. И наоборот.

Подходы к лечению

Сразу скажу: на сегодняшний день нет достаточно эффективных, недорогих и безопасных противовирусных препаратов для лечения ОРВИ, которые бы полностью удовлетворяли специалистов. В основном применяются симптоматические (уменьшающие какие-то беспокоящие симптомы) средства или, в лучшем случае, патогенетические (действующие на какие-то промежуточные звенья развития заболевания).

И все-таки несколько этиотропных (воздействующих на причину, то есть на вирус) средств я назову.

Лейкоцитарный интерферон — порошок в ампулах, который применяется местно. Но он эффективен только в самом начале заболевания и к тому же не дешев.

Арбидол, таблетированный препарат. Не токсичен, но об эффективности судить не берусь — личный опыт пока недостаточен.

Ремантадин тоже выпускается в таблетках. Действует только на вирус гриппа А и токсичен. Так что без консультации с врачом принимать не стоит.

Местно можно использовать оксолиновую мазь, но эффективность ее высока только при применении в профилактических целях.

У меня есть достаточно большой положительный опыт по лечению ОРВИ норвежским препаратом цитросептом на основе грейпфрута (капли). Если начать их пить на самой ранней стадии, то заболевание может и вовсе не развиваться или протекать значительно легче.

Что касается антибиотиков и сульфаниламидных препаратов, то они на вирусы (за небольшим исключением) не действуют. А значит, не оправдано их применение при ОРВИ без осложнений. Предположить, что возникли какие-то осложнения, можно в том случае, если повышенная температура держится больше недели, если дольше недели остаются или нарастают симптомы интоксикации: головная боль, потливость, ознобы, сильная слабость. Могут появляться и какие-то другие симптомы. Тогда надо обследоваться, чтобы точно определить, какое это осложнение, и, только исходя из точного диагноза, лечиться.

Казалось бы, почему бы не пропить курс антибиотиков для профилактики осложнений ОРВИ?

Действительно, есть ситуации, когда это оправданно: если у человека значительно снижен иммунитет, если последние годы каждое ОРВИ у него протекало с осложнениями. Но нельзя забывать, что антибиотики могут принести и большой вред. Их применение может провоцировать дисбактериозы, грибные инфекции. К тому же большинство антибиотиков снижает иммунитет, токсически действуют на некоторые органы.

Я сторонник того, чтобы параллельно с приемом антибиотиков принимать и противогрибные препараты (нистатин, низорал и др.). Раньше их назначало большинство специалистов, но сейчас многие врачи считают, что можно обойтись без этого, ведь антигрибные средства не безвредны. Однако, сравнивая результаты применения тех или других схем лечения, я продолжаю оставаться на прежних позициях.

Как видим, арсенал средств, действующих при ОРВИ на сами вирусы, очень скуден. Но если человек в принципе здоров, то его организм справится с ОРВИ и без антивирусной терапии.

Особенности режима и питания

В лечении ОРВИ, в отличие от каких-то других заболеваний, особенно важно соблюдать определенный режим, диету, а также принимать домашние средства.

Если хотите быстро встать на ноги и не иметь осложнений, ни в коем случае не ходите на работу, да и дома не перетруждайтесь. Лежать в постели необходимо при очень высокой температуре (выше 39 градусов), при особенно сильной интоксикации, при тяжелом состоянии, чтобы экономить силы, да и просто не упасть, вставая, и не получить дополнительно травмы. Постельный режим желателен в самый разгар болезни — при сильной слабости и ознобе.

В остальных случаях круглосуточно находиться в постели не обязательно, можно посидеть, можно походить. Обязательно отдыхайте — у организма должны быть силы, чтобы бороться с болезнью.

Затягивает процесс все, что вызывает раздражение воспаленных дыхательных путей, в том числе стояние у горячей газовой плиты или вдыхание запахов бытовой химии.

Душ в разгар ОРВИ принимать не желательно — это слишком большая нагрузка для слабого организма, болезнь затянется. К тому же есть опасность дополнительно простудиться. Мыться надо по частям, можно протираться влажным полотенцем со спиртом, камфорным спиртом, какой-нибудь туалетной водой.

Нужен чистый воздух. Помещение надо обязательно проветривать, попросив больного выйти на это время. На улицу в холодное время лучше не выходить — как бы тепло вы ни оделись, холодный воздух обязательно попадет в дыхательные пути, а это нежелательно.

Диета при ОРВИ не строгая. Главное, больше пить — 2 л и более, если, конечно, нет противопоказаний (склонности к отекам при почечных, кардиологических и других заболеваниях или значительного повышения артериального давления). Полезны соки, морсы, чай, боржоми, горячее молоко. Хорошо попить мочегонные и потогонные средства, так как с жидкостью (мочой и потом) выводятся токсины. Подойдут малина, клюква, брусника, мед, липовый цвет. Можно приготовить такой чай: на 1 стакан воды 1 ч. ложка меда, 1/2 ч. ложки имбиря и клюква по вкусу. Выпив его, надо тепло одеться, укрыться, как следует пропотеть и поменять белье.

Но при сверхвысокой температуре горячее питье и укутывание могут быть опасны, так как от этого температура может еще больше повыситься. В таких случаях надо стремиться как можно быстрее, любыми способами снизить температуру, поскольку даже незначительное дополнительное повышение температуры увеличивает

опасность для жизни. Если у больного появляются заторможенность, бредовое состояние (человек начинает «заговариваться», появляются непонятные возбужденные движения), у него возникает опасность отека мозга. Нужно снять с него одеяло при открытой форточке, сделать холодные компрессы на голову, холодные обертывания, возможна даже холодная ванна. Это незамедлительные меры по спасению жизни до приезда скорой помощи. В таком состоянии человек должен быть отправлен в больницу.

При ОРВИ полезна молочно-растительная диета. Есть нужно маленькими порциями, но часто. Исключается тяжелая пища — острое, соленое, маринованное, жирное. Если больному есть не хочется, заставлять не надо. В нетрадиционной медицине в таких случаях вообще рекомендуется лечебное голодание. Некоторая логика в этом есть. За короткий период энергетические запасы организма не истощатся, а переваривание пищи — большая нагрузка на организм. Собственного врачебного опыта лечебного голодания при ОРВИ у меня нет, но в единичных случаях, когда я была свидетелем применения этих методов, результаты были неплохие.

Отдельно о курином бульоне. Взгляды на этот вопрос неоднократно менялись. Да и сейчас, судя по публикациям в научно-попу-

лярной литературе, к единому мнению врачи не пришли. По моему мнению, при высокой интоксикации куриный бульон давать не стоит. Но он действительно полезен на выходе из заболевания. Так он и применялся в старину. Его давали именно плохо поправляющимся больным. Он калориен и легко усваивается организмом, поэтому вос-



станавливает силы, в нем есть экстрактивные вещества, которые повышают аппетит у ослабшего человека, долго не выходившего на свежий воздух.

Пока речь шла об общих принципах лечения ОРВИ.

В следующем номере поговорим об эффективных средствах от насморка и кашля, а также об обезболивающих, жаропонижающих, противовоспалительных препаратах, о способах деинтоксикации.

Мы с женой — постоянные читатели вашего журнала. Выписываем из него для себя и друзей всевозможные рецепты, они нам помогают справляться с болячками, которых, увы, с каждым годом становится все больше и больше.

Я решил написать в вашу рубрику «Эхо наших публикаций». И вот почему. Пять лет назад в статье Нины Самохиной «Еда для настоящих мужчин» говорилось, что мужской организм еще больше, чем женский, нуждается в строительном внутриядерном материале — в нуклеиновых кислотах, необходимых для построения молекул ДНК и РНК. Известно, что нуклеиновых кислот очень много в любых орехах, семенах, семечках. Из статьи я узнал, что мужчинам надо ежедневно есть орехи — грецкие, кедровые, фундук, миндаль. Полезны и каштаны. Не менее важны для мужчин и пряности, особенно гвоздика, шафран, кориандр. Моя жена теперь частенько готовит очень вкусные блюда по рецептам Нины Самохиной. Два из них мне особенно нравятся.

Харчо вегетарианское с орехами

300 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 1 стакан ядер грецких орехов, 500 г помидоров, 0,5 стакана риса (лучше неочищенного), кинза, петрушка, 2-3 зубчика чеснока, стручковый перец (по вкусу).

Мелко нарезанный лук положить в кастрюлю с маслом, накрыть крышкой и тушить на слабом огне. Потолочь орехи, кинзу, чеснок, стручковый перец, развести эту массу 7-10 стаканами воды и вылить в кастрюлю с луком. Добавить туда рис, посолить и оставить вариться. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, протереть через сито, влить в другую кастрюлю и варить до загустения, затем соединить с кипящим супом. Как только суп вновь закипит, положить нарезанную зелень петрушки и снять с огня.

Капуста с орехами

500 г капусты (белокочанной или цветной), 1 зубчик чеснока, 1 стакан ядер грецких орехов, кинза, стручковый перец (по вкусу), хмели-сунели (1 ч. ложка), винный уксус (по вкусу).

Капусту вымыть, разрезать пополам, удалить кочерыжку. Варить 30 минут, откинуть на дуршлаг. Истолочь орехи, перец, кинзу и чеснок с солью, добавить хмели-сунели, уксус (по вкусу), все перемешать. Капусту нашинковать (цветную разобрать на кочешки) и перемешать с истолченными пряностями.

Семен Шаповалов, г. Тула

Как помочь пересохшей коже

Наша кожа — очень умный механизм, который сам за собой ухаживает. Сальные железы непрерывно вырабатывают уникальную защитную смазку, которая эффективно защищает кожу от негативного воздействия окружающей среды, прежде всего от иссушающего воздуха, позволяя ей оставаться увлажненной, мягкой и упругой. Но иногда наша кожа попадает в такие условия, когда ее естественной защиты становится недостаточно. Тогда мы должны ей помочь



Наши основные задачи — сохранять защитные свойства кожи, поддерживать ее здоровье и молодость. Для этого кожу надо регулярно увлажнять и заботиться о правильном обмене веществ в ней.

Один из главных врагов кожи — сухой воздух. В любое время года влажность воздуха в квартире надо поддерживать на уровне 30-40 процентов. Особенно это трудно выполнять зимой, когда из-за работающих батарей отопления она снижается до 10 процентов. И продолжается это долгих шесть месяцев. Поэтому неплохо приобрести специальный влагомер и следить за его показаниями, при необходимости включать увлажнитель воздуха или раскладывать на батареях влажные простыни. Включайте кондиционер только в исключительных слу-

чаях — он снижает влажность воздуха. А вот обилие комнатных растений помогает поддерживать ее на нужном уровне.

Кроме недостаточно увлажненного воздуха, сухости кожи способствует слишком частое мытье. Не стоит задерживаться под душем или в ванне больше чем на 15 минут. Чем дольше мы моемся, тем меньше остается на коже естественной защитной смазки. К тому же ее повреждает слишком горячая вода. Следовательно, людям с сухой кожей лучше мыться теплой водой. При этом водные процедуры желательно проводить вечером, потому что кожа за сутки успевает выделить максимальное количество защитного жира, а наиболее интенсивно он выделяется днем, когда человек активен.

Неправильно подобранные моющие средства тоже негативно влияют на кожу. Выбирая мыло, лучше остановиться на том, которое содержит некоторое количество жирного крема — оно оставляет на коже пленку, удерживающую влагу. Кроме того, есть щадящие сорта мыла, pH (показатель кислотности) которых приближен к кожному. Они не вызывают дисбактериоза кожи. Довольно мягко воздействуют на кожу жидкое мыло и увлажняющие гели для душа. Но не стоит мыться с мылом слишком часто, лучше делать это раз в неделю, а в остальные дни просто ополаскиваться водой комфортной температуры.

С сухостью кожи лучше бороться легким увлажняющим кремом, гелем или сывороткой. Если вы хотите пользоваться современными косметическими средствами, отдавайте предпочтение средствам с гиалуроновой кислотой, которая «бьет» все рекорды по насыщению кожи влагой. А также обратите внимание на препараты с керамидами, фосфолипидами и жирными кислотами, то есть веществами, способными восстанавливать липидный обмен. Но есть и другие, не менее эффективные способы увлажнения сухой кожи, которые можно с успехом применять в домашних условиях, не прибегая к дорогостоящим средствам.

Сухую кожу необходимо постоянно смягчать. Очень хорошо зарекомендовал себя молочный компресс. Молочная кислота убирает мертвые клетки и повышает способность здоровых клеток удерживать влагу. Намочите салфетку в холодном молоке и положите на особенно сухой раздраженный участок кожи. Через несколько минут салфетку снимите, а кожу ополосните, но только слегка, чтобы на ней осталось немного молочной кислоты. Эту же процедуру можно проделать со свежим кефиром или натуральным йогуртом.

Прекрасно поможет сухой коже студенистое содержимое алоэ. Срежьте лист растения, вскройте его по долевой части ножом, соберите все содержи-

мое в блюде и ватным тампоном протрите сухую кожу. Алоэ содержит вещества, которые отлично слущивают омертвевшие клетки кожи, она становится нежной, мягкой и эластичной.

Чтобы смягчить кожу, растопите на водяной бане смесь из чайной ложки пчелиного воска и двух столовых ложек ланолина. Добавьте оливковое масло и столовую ложку свежесжатого сока алоэ. Этой смесью протирайте проблемные места по мере необходимости.

Протирайте кожу персиковым, абрикосовым, розовым маслом или масляным раствором витамина *E*, это защитит ее от преждевременного старения.

Если вся кожа тела вялая и не эластичная, примите теплую ванну с добавлением двух стаканов английской горькой соли, после чего не вытирайтесь. Эта процедура улучшит кровообращение. Если на теле есть особенно проблемные участки, протрите их горсткой этой соли. Чтобы усилить смягчающий эффект, добавьте в ванну немного предварительно замоченных сушеных морских водорослей.

О коже следует заботиться не только снаружи, но и изнутри. Она быстро сохнет из-за дефицита линолевой кислоты — одной из тех незаменимых жирных кислот, которые организм получает из продуктов питания. Когда этой кислоты в организме мало, повреждаются особые межклеточные липидные струк-

туры, и, как следствие, кожа теряет эластичность. Дефицит кислоты восполнить несложно — принимайте внутрь кунжутное, рапсовое, соевое, оливковое, льняное и кукурузное масло. Ешьте больше грецких орехов. Введите в свой рацион жирные сорта рыб, например сельдь, мойву, скумбрию, сардины. Они богаты омега-3 ненасыщенными жирными кислотами, которые укрепляют целостность клеточных мембран, в том числе и у клеток кожи.

Людам с чрезмерно сухой кожей необходимо добавлять в пищу некоторые витамины и минеральные вещества. В данном случае особенно полезны витамины группы *B*, а также цинк. В аптеках можно найти препараты, содержащие наиболее полезные вещества для кожи, — это комплексы витаминов *A, C, E, B₆, B₁₂*, фолиевая кислота, а также цинк и селен.

Для удержания влаги в коже обязательно пейте обычную очищенную воду, лучше кипяченую — не менее двух литров в день. Соки и травяные чаи тоже подойдут. А вот другие напитки — лимонады, фруктовые воды, кола, кофе с кофеином, черный чай, а также пиво не рекомендуются.

Если ваша кожа настолько сухая, что сильный дискомфорт не исчез даже после двух недель интенсивного самолечения, то это может быть симптомом недостаточности работы щитовидной железы — гипоти-

реоза. В этом случае необходима консультация специалиста. Также необходимо обратиться к врачу, если на коже появилась зудящая сыпь, корочки, мокнувшие места.

Сухие волосы

Следует отдельно поговорить о сухой коже головы. По волосам вполне можно определить состояние здоровья их обладателя и то, как он питается. Шелковистые, блестящие, послушные волосы говорят о здоровье и правильном питании. От сильных переживаний волосы секутся и выпадают, а когда человек голодает, пытаясь в рекордные сроки сбросить вес, они тускнеют, становятся неподатливыми и ломкими.

Химический состав волос очень сложен: марганец, медь, натрий, ртуть, бром, хлор — всего около 40 веществ. Хотя мы и говорим, что седина серебрит голову, но это только метафора — серебра в седых волосах нет, один только никель. А вот пряди, отливающие золотом, действительно его содержат.

Неверно утверждение, что волосы становятся сухими от еды всухомятку, а вот от жирной пищи они и в самом деле быстро сальтятся. Сухой кожа головы чаще всего становится тогда, когда повреждается ее защитный слой агрессивным по составу мылом, чрезмерным солнечным облучением, горячим феном, химической завивкой.

Все эти способы сделать себя красивой пересушивают кожу головы, делают волосы ломкими. К тому же у некоторых людей генетически на голове мало сальных желез, и волосам не хватает необходимой смазки.

Как же ухаживать за пересушенной кожей головы? Волосы нужно стараться мыть как можно реже. И пользоваться лучше не новейшими шампунями, а обычным и проверенным — детским. Волосы следует мыть почти прохладной водой, не выше 37 градусов, тогда необходимый кожный жир будет смываться не так интенсивно. Все применяемые средства для мытья волос старайтесь смывать тщательно, особенно если вы пользуетесь специальными шампунями для сухих волос — они, оставаясь на коже головы, будут сушить ее еще интенсивнее.

Не менее эффективны и домашние средства.

Например, приготовьте такой кондиционер для волос. Возьмите студенистое содержимое алоэ, оливковое масло (по 50 г), розмариновое и сандаловое эфирные масла (по 5 капель). Все перемешайте. Кондиционер сначала нанесите на концы волос, где они особенно сухие, потом смажьте волосы у корней. Держите смесь на голове в течение часа, затем смойте. Масло смягчит волосы, алоэ — увлажнит, розмарин придаст им упругость, а сандал — неповторимый аромат.

Отличная маска для сухих волос — из майонеза и желтков. Намазывайте этой смесью волосы и смывайте примерно через час.

Мойте волосы ржаным хлебом, простоквашей, яйцом, как это делали наши бабушки и мамы.

Различных косметических масок для сухих волос придумано великое множество. Есть и экзотическая, но очень полезная маска для сухих волос — из авокадо. Этот фрукт увлажняет волосы и повышает их прочность. Растолките очищенный плод и перемешайте его с чайной ложкой масла жожоба. Намажьте смесью вымытые волосы, наденьте шапочку для ванны или оберните голову полиэтиленовым пакетом. Через 20 минут как следует промойте волосы.

Все расчески, которыми мы пользуемся, как правило, пластмассовые. При трении пластика о волосы создается статическое электричество, делающее волосы еще более хрупкими, поэтому лучше пользоваться деревянными расческами.

Отлично укрепляют волосы витамины группы В. Принимайте во время еды дважды в день по 50 мг В-комплекса или отдайте предпочтение продуктам, в которых содержится много витаминов группы В. Очень важное для здоровья волос минеральное вещество — селен. Ешьте больше продуктов, в которых он содержится. Чтобы волосы были

здоровыми, на вашем столе всегда должно быть много овощей и фруктов и меньше соленого, острого и копченого.

Сухость волос наблюдается и при гипотиреозе — недостаточной активности щитовидной железы. Если волосы резко стали сухими, у вас появились запоры, упадок сил, раздражительность, частый озноб — это симптомы гипотиреоза. Работу щитовидной железы может улучшить цинк и йод. Хороший источник йода — морская капуста. Однако лучше не увлекаться самолечением, а обратиться к врачу, поскольку это может быть не гипотиреоз, а первые симптомы псориаза.

Сухость во рту

Есть еще один неприятный вид сухости — ксеростомия, или сухость во рту, вызываемая недостатком выделения слюны. Секретию слюны могут подавлять некоторые лекарства. Иногда ксеростомия — результат аутоиммунной патологии, при которой иммунная система поражает железы, увлажняющие поверхность тела, или слизистые оболочки.

Работа слюнных желез ухудшается и с возрастом. Помимо того, что недостаточное количество слюны вызывает неприятные ощущения, это способствует размножению бактерий, чревато кариесом, пародонтозом, другими заболеваниями полости рта, даже появлением язв-

чек на слизистой. Точную причину ксеростомии определит врач, но пока она не устранена, можно помочь себе в домашних условиях.

Прежде всего, всегда дышите носом — проходя через него, воздух не сушит слизистые ротовой полости. Выбирайте зубные пасты с минимальным пенообразованием — некоторые компоненты паст раздражают полость рта. Если вы привыкли полоскать рот специальными составами, приобретайте те, которые не содержат спирт — он сушит слизистую. Лучше полощите рот, разводя в стакане воды немного соли и пищевой соды.

Всегда держите под рукой бутылочку с водой. Когда делаете глоток, не глотайте сразу, а слегка прополощите рот, чтобы насытить слизистые рта влагой. По системе йогов выпивайте глоток воды через каждые 15 минут.

Не увлекайтесь газированными напитками, ведь потребуется очень много слюны, чтобы нейтрализовать содержащуюся в них кислоту.

Однако надо помнить, что даже самые продуманные меры не помогут ни коже, ни волосам, ни слизистым, если пренебрегать заботой о своем организме. А потому высыпайтесь, правильно питайтесь, контролируйте дозу алкоголя, защищайте себя от чрезмерного воздействия солнечных лучей. ■

— **Т**ак, товарищи бойцы, математики есть?

— Да, я!

— Отлично! Бери лопату, пойдешь корни извлекать.

— **Подсудимый** совершил преступление, редкое по смелости, ловкости и богатству фантазии.

— Нечего меня нахваливать, я все равно не признаюсь!

— **А**лло, это банк?

— Да.

— А вы даете кредит пациентам психоневрологического диспансера?

— Даем, но под сумасшедший процент.

— **С**ЫНОК, как успехи в школе?

— Отлично! Контракт с пятым классом продлен еще на год!

— **К** сожалению, свободных мест в гостинице нет.

— А если сейчас появится Алла Пугачева, вы найдете для нее номер?

— Разумеется.

— Так отдайте его мне,
она все равно не придет.

— Доктор, я так боюсь!
Даже не знаю, что страшнее
— вырвать зуб или родить ре-
бенка.

— Решайте, пожалуйста, скорее. Я должен знать, под каким углом ставить кресло.

ФОТО
КОНКУРС

БУДЬ ЗДОРОВ!

БЗ! №11



Жизнь удалась!

Автор Лариса Покуль

В январе следующего года будут подведены итоги фотоконкурса за этот год. Свое мнение выскажут сотрудники редакции, но последнее слово останется за членом нашей редколлегии, маститым фотожурналистом Виктором Ахломовым.

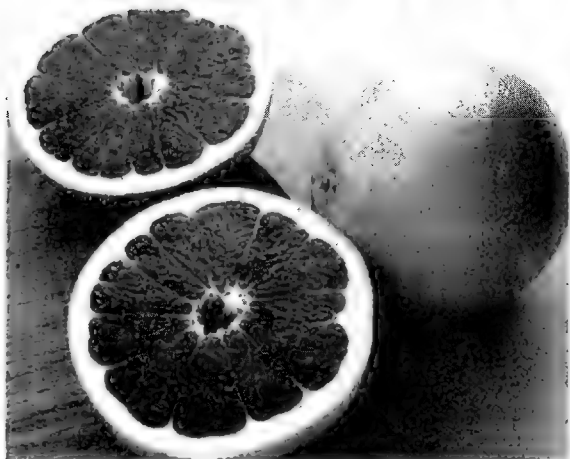
Победитель конкурса получит приз — фотоальбом Виктора Ахломова «Россия в лицах». Фотографии из этого альбома были удостоены многих престижных премий, и конечно, они могут служить эталоном для всех, кто любит охотиться за интересными кадрами.

Но пока черта не подведена, и мы ждем новые фотографии. У вас еще есть шанс увидеть свою работу опубликованной в журнале и стать победителем фотоконкурса «Будь здоров!».

Вера Козлова

Грейпфрутовые семена Здоровья

**Без вспышек
гриппа, ангин,
острых
респираторных
заболеваний
не обходится
ни один осенне-
зимний сезон.
И каждый раз
возникает вопрос:
чем лечиться,
чтобы поскорее
выздороветь,
избежать
осложнений
и при этом
не нанести ущерб
организму
сильнодействующими
препаратами?**



Уже несколько лет при первых признаках простуды я покупаю в аптеке «Цитросепт». Болезнь обычно отступает, но даже если ее не удастся остановить, «Цитросепт» помогает перенести заболевание гораздо легче и обойтись без антибиотиков.

С этим натуральным препаратом я познакомилась, можно сказать, по долгу службы — мне предстояло написать о нем статью. Как раз в это время я подхватила насморк. Стояла промозглая, дождливая осень, болели многие мои коллеги и знакомые, в городе заговорили об эпидемии гриппа. Я ознакомилась с аннотацией к «Цитросепту», с отзывами о нем ученых и с результатами клинических испытаний. Все эти документы вы-

глядели убедительно, и я решила проверить действие нового препарата. Развела 5 капель экстракта в половине стакана воды и выпила. Напиток оказался горьким, но, по сравнению с головной болью, насморком и перспективой слечь, это сущий пустяк. Через четыре дня такого лечения я была совершенно здорова. С тех пор «Цитросепт» прописался в моем доме и в домах моих друзей.

Натуральный, экологически чистый

«Цитросепт» представляет собой 33%-ный экстракт грейпфрута (в основном семян) в водном растворе пальмового глицерина.

Семена грейпфрута настолько горьки, что жевать их никому и в голову не придет. Между тем они обладают ценными свойствами, что и позволило создать на их основе целебный препарат. Экстракт получают путем преобразования большого количества семян, мембран и мякоти грейпфрута в высоко кислотную жидкость, а глицерин смягчает едкость экстракта, обеспечивая безопасность препарата.

Уникальность «Цитросепта» в том, что он обладает одновременно антибактериальной, противовирусной и противогрибной активностью. Это обеспечивает ему многостороннее целебное действие и отсутствие такого осложнения, как дисбактериоз. Общеизвестно, что этим недостатком грешат антибиотики: уничтожая бактерии, они дают возможность грибной инфекции усилить свои позиции. А «Цитросепт», подавляя патогенные микроорганизмы, не нарушает баланс микрофлоры в организме.

В высокий противомикробный эффект препарата, изготовленного из грейпфрута, легко поверить. Достаточно вспомнить, как долго может храниться этот фрукт. По сравнению с яблоками, грушами, персиками и даже другими цитрусовыми век грейпфрута очень долг, причем плод оста-

«Цитросепт»

Натуральный
препарат

Имеет широкое
применение

**Укрепляет
иммунную систему**

**Безвредный
и нетоксичный**

Хорошо переносится

**Экологически
ЧИСТЫЙ**

При острых
респираторных
заболеваниях
«Цитросепт»
принимают внутрь
по 5-20 капель,
разводя их
в 100-200 мл
жидкости (воды,
апельсинового
или персикового
сока, зеленого
подслащенного чая).

При ангине и тонзиллите прием «Цитросепта» внутрь сочетают с полосканиями (10 капель на 200 мл воды 3 раза в день). Выздоровление наступает к 6-7-мудню от начала лечения. При бронхите прием «Цитросепта» внутрь сочетают с ингаляциями.

ется таким же сочным, как только что сорванный. Это объясняется тем, что в нем содержатся сильнодействующие вещества, подавляющие патогенную микрофлору. А больше всего таких веществ в семенах, поскольку в них хранится генетический материал растения, надежно защищенный самой природой. Особый способ технологической обработки семян позволяет производителям препарата сохранить их естественные антимикробные свойства и полностью исключить токсичность для человека.

Кроме того, биологически активные вещества (кверцетин, гесперидин, рутинозид, нарингин), содержащиеся в семенах грейпфрута, обладают антиоксидантной активностью, что обеспечивает «Цитросепту» способность корректировать иммунитет.

Гланды можно не удалять

Дети часто болеют ангиной, по распространенности это второе заболевание после ОРВИ в детской среде. Ангина тяжела сама по себе: острые боли в горле, отек гортани, высокая температура. Но еще неприятнее то, что после воспаления нёбных миндалин (гланд) возможны осложнения на сердце, почки, суставы. Поэтому к лечению этого заболевания надо относиться очень серьезно.

Нёбные миндалины — один из органов иммунной системы, поэтому их воспаление относится к иммунологическим заболеваниям, особенно если речь идет о рецидивирующих (повторяющихся) ангинах. При ангине у больных снижается и местный, и общий иммунитет.

Задачи лечения — снять воспаление, подавить активность возбудителей заболевания (в основном это бактерии — стрептококки и стафилококки, иногда к ним присоединяется вирусная инфекция), восстановить защитные силы организма. При лечении рецидивирующих ангин врачи стремятся найти такое средство, которое бы обладало широ-

ким антимикробным и противовоспалительным действием, повышало иммунитет. Всем этим требованиям удовлетворяет «Цитросепт», который к тому же не позволяет активизироваться грибной инфекции, то есть, как уже говорилось, не приводит к дисбактериозу.

Известный врач-отоларинголог, доктор медицинских наук Б.В.Шеврыгин описывал клинические испытания «Цитросепта», которые под его руководством проводились на кафедре ЛОР-заболеваний Российской академии повышения образования МЗ РФ. «Цитросепт» применялся в лечении 350 детей в возрасте от 3 до 14 лет, болеющих рецидивирующими ангинами. Всем этим детям предшествующее систематическое лечение известными консервативными способами не помогло, поэтому им была предложена радикальная мера — хирургическое удаление миндалин.

За детьми, которые участвовали в эксперименте, велось тщательное наблюдение в течение двух лет. Родители были предупреждены о том, что они должны немедленно извещать врачей о любом случае заболевания горла у ребенка.

Из 350 детей, в лечении которых применялся «Цитросепт», 279 (79,7%) перестали болеть ангиной. При систематическом обследовании этих детей каждые полгода в течение двух лет было установлено, что небные миндалины у них несколько уменьшились в размерах. Уменьшились и шейные лимфоузлы, исчезла их болезненность при пальпации.

Экспериментальным путем было установлено и то, что «Цитросепт» положительно влияет на иммунную систему. Содержание В-лимфоцитов у больных детей до лечения было понижено и в крови, и в миндалинах. После лечения «Цитросептом» эти показатели возросли. Профессор Шеврыгин объяснял это адекватной мобилизацией Т-лимфоцитов, «дирижирующих иммунным оркестром».

При синусите придаточные пазухи носа промывают раствором «Цитросепта» (5 капель на 150-200 мл физиологического раствора) и трижды в день закапывают его в нос (3 капли на 100 мл кипяченой воды). Гнойные выделения из носа при остром синусите прекращаются через 4-5 дней, при хроническом — через 6-7 дней.

Регулярный прием «Цитросепта» в профилактических целях может быть длительным (2-3 месяца), поскольку он абсолютно безвреден и к нему не возникает привыкания.

Недавно разработчикам препарата удалось избавиться его от горечи, так что детям больше не придется морщиться, принимая его.

Врачи пришли к выводу, что применение «Цитросепта» дает возможность не только сохранить, но даже улучшить естественную защитную функцию миндалин, что особенно важно для дошкольников.

«Цитросепту» поддаются не только ангины. Врачи детской клинической больницы №9 с успехом использовали этот препарат в лечении воспалений придаточных пазух носа (синуситов). Чтобы не допустить перехода острой формы синусита в хроническую, больным детям промывали придаточные пазухи носа раствором «Цитросепта» и закапывали его в нос. Гнойные выделения из носа у детей при остром синусите прекратились через 4-5 дней, при хроническом — через 6-7 дней.

«Цитросепт» вместо антибиотиков

В одном из клинических исследований врачи применяли «Цитросепт» для лечения взрослых людей, страдающих разными заболеваниями — острыми респираторно-вирусными инфекциями, туберкулезом легких и хроническим бронхитом. В лечебных целях раствор «Цитросепта» принимали внутрь, использовали для полоскания горла, а в некоторых случаях — для ингаляций.

У больных туберкулезом легких и хроническим бронхитом средняя доза «Цитросепта» в начале курса составляла 3-5 капель 2 раза в день (в течение 3-4 дней), а потом постепенно увеличивалась до оптимальной — 20-30 капель 2-3 раза в день на протяжении 2 месяцев.

В качестве ингаляций 2-3 капли «Цитросепта» растворялись в 3-4 мл физраствора и через небулайзер направлялись непосредственно в орган-мишень — легкие. Наилучший эффект достигался при сочетании ингаляций с приемом внутрь.

Татьяна Яковлева

Яблочный уксус:

рецепты и способы лечения

Полезен ли уксус? Многие, не задумываясь, ответят: «нет». И действительно, диетологи советуют избегать маринованных продуктов, маринадов, майонеза. Но не все знают, что эта рекомендация относится лишь к уксусу синтетическому. А натуральный уксус, особенно яблочный, обладает совсем другими, поистине целебными свойствами



ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Уксус, приготовленный из яблок, был хорошо известен еще в Древнем Египте. Его применяли не только в кулинарных, но и в медицинских, и в косметических целях. Он был обязательным препаратом в сумке древнего египетского лекаря — им обмывали раны.

Известная своей красотой египетская царица Клеопатра считала уксус важнейшим средством для сохранения здоровья и красоты. До нас дошел ее рецепт, благодаря которому кожа становилась эластичной и упругой: после ванны с розовым маслом служанки натирали свою госпожу смесью из оливкового масла и яблочного уксуса, взятых в равных количествах.

Петербургская журналистка Анастасия Семенова в своей книге «Целительный яблочный уксус» приводит исторический анекдот, связавший имя Клеопатры с уксусом. Однажды царица обронила фразу, что способна съесть за ужином кушаний на миллион сестерций. Венценосные вельможи посчитали это хвастовством. Привыкшие сорить золотом направо и налево, они не представляли, как можно съесть продуктов на сумму, которую обычный египетский купец мог заработать за 5-6 лет. Но Клеопатра слов на ветер не бросала. На глазах у всех царица опустила несколько жемчужин, оцененных в миллион сестерций, в хрустальный кубок, наполненный уксусом, и стала безмятежно предаваться веселью. Через несколько часов застолья жемчужины полностью растворились в уксусе, осталось только долить чистой холодной воды и выпить «жемчужный напиток». И для желудка необременительно, и есть повод для очередного прославления царского хитроумия и практичности.

В начале XIX века насчитывалось больше 60 разновидностей уксуса. Отдавал ему должное и великий английский поэт Джордж Байрон. Устав от постоянного переедания, он перешел на простую крестьянскую пищу — черные сухари и разбавленный яблочный уксус. Эта диета пошла ему на пользу: он заметно постройнел и написал знаменитого «Чайльд Гарольда».

В эти годы уксус очень активно использовался в кулинарии. В нем мариновали мясо,

Противопоказания

Все виды уксуса противопоказаны при нарушении обмена солей мочевой кислоты, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, при острых и хронических гепатитах, при остром и хроническом нефрите, нефрозе, мочекаменной болезни уратной природы.

В процессе приготовления уксуса яблочный сок разводится почти в два раза, вследствие чего количество калия в нем уменьшается. Поэтому рекомендуется добавлять в уксус не сахар, а мед, который восстанавливает содержание калия.

На поверхности уксуса может образоваться толстая белесая пенистая пленка, которую называют уксусной маткой или пленкой дрожжеподобных грибов. Лечебные свойства этой пленки в три раза превышают лечебные свойства самого яблочного уксуса.

Как отличить натуральный уксус от синтетического?

Крепость натурального яблочного уксуса 4-5%, а синтетического — как правило, 9%. На этикетке с натуральным яблочным уксусом должно быть написано «Состав: яблочный уксус». На синтетическом надпись другая — «Состав: уксусная кислота 9%-ная, ароматизатор, краситель». И наконец, натуральный яблочный уксус вдвое дороже синтетического.

огурцы, капусту, каперсы, дыни, портулак, а также трюфели и даже цветы фиалок.

ПЕРЕБРОДИВШИЙ СОК

Издавна было замечено, что если бутылка с вином долго стоит открытой (2 недели летом и 4 недели зимой), то вино скисает и из алкогольного напитка превращается в уксус. Объясняется это тем, что под воздействием уксуснокислых бактерий, которые обитают в воздухе и всегда находятся в прокисающем или забродившем растительном сырье, спирт вступает в реакцию с кислородом, образуя воду и уксусную кислоту. Этот процесс называют брожением, или ферментацией. Когда действие бактерий заканчивается, спирта в жидкости практически не остается.

Основной компонент яблочного уксуса — забродивший яблочный сок, в котором образовался спирт. Чем слаще яблоки, тем выше в сусле содержание спирта и тем легче образуется уксусная кислота. Для того чтобы ускорить образование спирта, в сок часто добавляют дрожжи.

Натуральный яблочный уксус можно приготовить непосредственно из плодов или из сока. Важно, чтобы яблоки были выращены в экологически чистых районах и не были обработаны вредными ядохимикатами. Яблочный уксус обычно созревает за 40-60 дней.

Уксус из плодов

Старинный рецепт.

Можно взять перезрелые плоды или падалицу. Яблоки вымыть, мягкие раздавить, а твердые мелко порезать. Кашицу переложить в эмалированную кастрюлю с широким горлом, залить горячей водой (70 градусов), добавить сахар (50 г на 1 кг сладких яблок и 100 г на 1 кг кислых яблок). Вода должна быть выше уровня яблок на 3-4 см.

Емкость поставить в теплое место (но не

на солнце). Массу часто помещивать, чтобы она не высыхала сверху.

Через 2 недели процедить жидкость через 2 слоя марли, перелить в большие банки для брожения (лучше недоливать до верха 5-7 см, так как при брожении жидкость будет увеличиваться в объеме). Дать постоять еще 2 недели. Готовый уксус перелить, не взбалтывая, в бутылки (до края не доливать). Осадок процедить через плотную ткань, бутылки закупорить прокипяченными пробками. Хранить уксус в темном месте при температуре от 4 до 20 градусов.

Рецепт Н.М.Самохиной

Яблоки (любых сортов) натереть на терке вместе с кожурой и семенами, выложить в эмалированную кастрюлю, залить водой, добавить сахар, как следует перемешать. Закрывать кастрюлю марлей, сложенной в 3 слоя, и оставить при комнатной температуре на 2-3 недели, дважды в день перемешивая деревянной ложкой.

Затем процедить, добавить 0,5-1 стакан сахара, перемешать, чтобы сахар растворился, и разлить в стеклянные банки, также накрыв их марлей. Оставить еще на 40-60 дней для окончательного брожения. Брожение считается законченным, когда жидкость перестанет бурлить, посветлеет и сделается прозрачной. После этого уксус можно еще раз профильтровать

и разлить по бутылкам. Хранить в прохладном месте (не в холодильнике).

На 1 кг яблок понадобится 800 мл сырой воды, 50 г сахара для сладких сортов или 150 г — для кислых.

Самый простой рецепт

400 г яблок натереть вместе с сердцевинкой на терке. Положить в стеклянный сосуд и залить кипяченой водой (500 мл). Добавить 50 г меда и 20 г сухого черного хлеба. Дать побродить в течение 10 дней в темноте. Затем процедить через марлю в другую банку. Через 30 дней разлить готовый уксус по бутылкам и тщательно закупорить. Хранить в темном месте.

Уксус из сока

Отжать из яблок сок, вылить в стеклянный сосуд и разбавить небольшим количеством кипяченой воды. Отдельно в 100 г теплой кипяченой воды развести 1/4 ч. ложки сухих дрожжей, добавив 1 ч. ложку сахара. Когда опара поднимется, вылить ее в основной сосуд. Можно добавить маленький кусочек ржаного хлеба, чтобы ускорить процесс брожения. На горлышко сосуда натянуть воздушный шарик так, чтобы сок был герметично закрыт. В процессе превращения фруктового сахара в спирт образуется углекислый газ, который будет постепенно заполнять воздушный шарик. Емкость с соком должна стоять примерно

4 недели, пока сахар полностью не превратится в спирт. На этой стадии получается молодое яблочное вино.

Следующий этап — получение непосредственно яблочного уксуса. Перелить яблочное вино в широкую неглубокую емкость (чем больше поверхность соприкосновения жидкости с воздухом, тем быстрее пойдет брожение), заполнив ее на 2/3 объема. Накрывать сосуд льняной салфеткой или марлей (ни в коем случае не закрывать крышкой — бактериям необходим воздух). Идеальная температура для образования уксуса — 26-28 градусов. Если температура превышает 35 градусов, уксуснокислые бактерии гибнут. При низкой температуре они теряют активность. Пока бактерии перерабатывают спирт, нередко появляется резкий запах этилацетата. Как только уксус будет готов, этот запах исчезнет.

Полностью уксус будет готов через 2-3 месяца. Останется процедить его через марлю, разлить в пол-литровые бутылки и закрыть их пробками.

ЛЕЧЕНИЕ ПО ДЖАРВИСУ

«Народная медицина представляет особый интерес для тех, кто не признает неизбежного приближения старости и ухудшения физического состояния организма, а предпочитает направлять свою жизнь таким образом, чтобы быть здоровым, активным и стойким к болезням до конца

своих дней». Это слова американского врача Д.С.Джарвиса, который отказался от медицинской карьеры окулиста и отоларинголога и увлекся натуропатией. Особое внимание он уделял меду и яблочному уксусу, считая эти продукты лучшими средствами оздоровления из всех, созданных природой.

По данным Джарвиса, яблочный уксус можно использовать для лечения многих заболеваний внутренних органов, таких как энтероколит, полиартрит, холецистит, ожирение, гипертоническая болезнь, ангина, бронхит, стоматит. Наружно — при лечении гнойных ран, варикозном расширении вен, кожном зуде разной этиологии, опоясывающем лишае и др.

Ожирение. Так как яблочный уксус активизирует обмен веществ и окончательное переваривание жиров, углеводов и белков, уменьшает количество токсинов в организме, то его успешно применяют при лечении ожирения. Уксус поможет уменьшить тягу к сладкому, а также снизить аппетит.

На стакан холодной кипяченой воды добавлять 2 ч. ложки яблочного уксуса. Пить 3 раза в день во время приема пищи.

Чтобы усилить эффект похудения, можно массировать неразбавленным яблочным уксусом места отложения жира — бедра, складки живота.

Пищевое отравление. При сильном пищевом отравлении с

рвотой и поносом поможет промывание желудка тремя стаканами раствора яблочного уксуса (1 ч. ложка уксуса на стакан воды). Первый стакан надо выпить за четыре часа, принимая по 1 ч. ложке каждые 5 минут. Второй стакан принимать уже по 2 ч. ложки через каждые 5 минут. Третий стакан нужно выпить небольшими глотками с перерывами в 15 минут.

Высокая температура. Смешать 1 часть водки и 1 часть яблочного уксуса. Намочить в этом растворе шерстяные носки или гольфы, отжать, надеть на ноги и посидеть так в комнате с открытой форточкой. Когда появится легкий озноб, лечь в постель и укутаться теплым одеялом. От испарения влаги носки быстро сохнут — температура тела снижается.

Кашель. Смешать полстакана меда, 1 ч. ложку сока алоэ и 3 ст. ложки яблочного уксуса. Принимать по 2 ч. ложки 3-4 раза в день перед едой. При приступе кашля — по 1 ч. ложке.

Опоясывающий лишай. Пораженный участок поливать неразбавленным яблочным уксусом (можно прямо из бутылки) 4 раза в день и при необходимости 3 раза ночью.

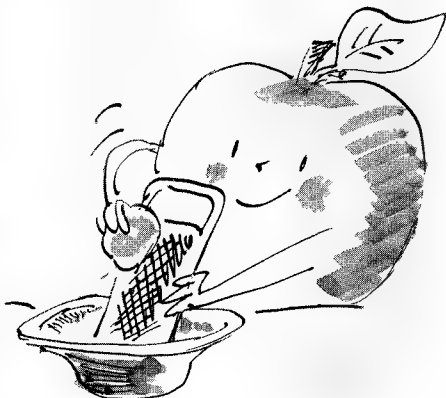
Через несколько минут после применения зуд и ощущение жжения кожи исчезают, болезнь отступает.

Варикозные вены. Яблочный уксус полить из бутылки на ногу и осторожно растереть область

варикозных вен ночью и утром. Наряду с растиранием дважды в день выпивать по 2 ч. ложки уксуса на стакан воды.

Ушибы. На слабом огне подогреть 50 мл яблочного уксуса, растворить в нем 1/2 ч. ложки соли. Смочить в этой смеси бинт, приложить его к больному месту и оставить до высыхания. Повторить процедуру.

Растяжение мышц. Сделать обертывание. В эмалированной посуде слегка подогреть яблочный уксус, чтобы он был теплым (водой не разбавлять). Взять полотняную салфетку, смочить ее в уксусе, затем отжать. Перед наложением посыпать одну сторону салфетки молотым перцем и этой стороной приложить к больному месту, сверху обернуть махровым полотенцем. Держать 5-10 минут. Через некоторое время процедуру повторить. Двух-трех обертываний бывает достаточно, чтобы боль прошла.



УКСУСНАЯ КОСМЕТИКА

Кожное сало и пот, покрывая тонким слоем кожу, создают кислую среду, неблагоприятную для многих вредных микроорганизмов. А мыло, шампуни, гели для мытья действуют как щелочи, нарушая эту защитную оболочку кожи. Поэтому после употребления мыла желательно споласкивать кожу слабым раствором уксуса, чтобы восстановить кислую среду.

Стимулируя выделительные функции кожи, яблочный уксус улучшает кровообращение в ней, освежает, разглаживает и тонизирует ее.

Массаж с яблочным уксусом. После теплой ванны с мылом или пеной принять контрастный душ, заканчивая горячей водой. Затем намочить губку в растворе яблочного уксуса (2-3 ст. ложки уксуса на 1 л воды) и как следует протереть все тело, массируя грудную клетку, бедра, ноги, руки. После этой процедуры несколько минут постоять до высыхания, остатки влаги промокнуть махровым полотенцем и им же растереться. Этот массаж желательно выполнять раз или два в неделю.

Уксусно-ромашковая ванна. Полстакана сушеной или свежей аптечной ромашки залить стаканом яблочного уксуса и поставить на 2 недели в холодильник. Затем настой процедить и добавить в ванну. Эта смесь отлично успокаивает и лечит воспаленную кожу (в том числе гнойники и пролежни).

Уксусный лед с добавками.

Взять в равных частях сушеную лаванду, ромашку и череду, залить 10 частями кипятка, настоять полчаса, профильтровать, в полученный настой добавить 1 ст. ложку яблочного уксуса. Залить в формочки для льда и поставить в морозилку. По утрам протирать этим льдом лицо вместо умывания.

Омолаживающие маски с яблочным уксусом.

◆ Подогреть 4 ст. ложки яблочного уксуса, добавить к нему 3 ч. ложки меда и 2 ст. ложки пшеничных отрубей. Тщательно очистить лицо. Нанести на него маску и оставить на полчаса. Затем смыть теплой водой.

◆ 5 г прополиса залить 3 ст. ложками яблочного уксуса, настоять трое суток до частичного растворения прополиса.

Смешать 1 ст. ложку этой смеси, 1 куриный желток, 1 ч. ложку меда и нанести маску на лицо. Держать 10-15 минут. Смыть теплой водой и нанести крем — желательно на прополисной основе.

Уксусный ополаскиватель для волос. После каждого мытья головы хорошо споласкивать волосы подкисленной водой (на 1 л воды 2 ст. ложки яблочного уксуса). Это способствует восстановлению кислотно-щелочного баланса, нарушенного шампунем, и препятствует появлению перхоти. Кроме того, волосы становятся мягкими и блестящими. ■

Коэффициент эрудиции

1. Какое название в этом списке повестей Белкина «лишнее»?

- А.** «Гробовщик». **В.** «Барышня-крестьянка». **С.** «Фаталист». **Д.** «Выстрел».

2. Кто такая Коломбина, традиционный персонаж итальянской комедии?

- А.** Молодая госпожа. **В.** Старая сводница. **С.** Любопытная соседка. **Д.** Служанка героини.

3. Какой бог в древнеегипетской мифологии изображался в виде человека с головой шакала?

- А.** Тот. **В.** Анубис. **С.** Сет. **Д.** Осирис.

4. Какой художник написал этот портрет С.Рахманинова?

- А.** К.Коровин. **В.** К.Сомов. **С.** В.Маковский. **Д.** В.Серов.

5. Что такое «атрибуция»?

- А.** Нотная запись. **В.** Реставрационная работа. **С.** Установление авторства. **Д.** Дарственная.

6. Какой из перечисленных музыкальных темпов самый медленный?

- А.** Анданте. **В.** Модерато. **С.** Аллегро. **Д.** Ленто.

7. Один из названных фильмов не был удостоен премии «Оскар». Какой?

- А.** «Летят журавли». **В.** «Война и мир». **С.** «Москва слезам не верит». **Д.** «Утомленные солнцем».

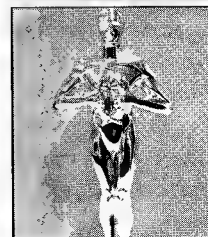
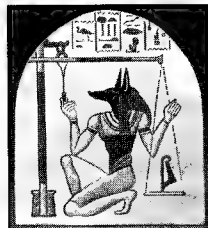
8. Чей голос звучит за кадром фильма «Семнадцать мгновений весны»?

- А.** З.Гердта. **В.** Ю.Яковлева. **С.** И.Смоктунковского. **Д.** Е. Копеляна.

9. Какая из этих частей сложных слов указывает на связь с древностью?

- А.** Склеро... **В.** Архи... **С.** Палео... **Д.** Мезо...

Ответы на стр. 94



Анна Николаева, психолог

Дневник — мое второе Я

Мода вести дневник появилась в начале XX века.

До того свои наблюдения стремились закрепить на бумаге лишь философы и писатели.

XXI век внес в это занятие свои коррективы: в Интернете появился Живой журнал (ЖЖ), где каждый может выразить свои мысли и чувства.

По мнению психологов, это весьма полезно, даже если такие записи будут интересны единственному читателю — самому себе



Признано, что ведение дневника оказывает психотерапевтический эффект. Доверяясь листку бумаги, человек рассчитывает не на строгий суд, а на понимание и сочувствие. И находит — в себе самом.

Ценность дневника в том, что ему можно доверить душевные проблемы. К психотерапевту в нашей стране пока еще ходить не

принято. В роли психологов, которым можно поплакаться в жилетку, обычно выступают близкие друзья. Но жизнь наша стала настолько напряженной, что не оставляет времени на столь тесное общение.

Ведение дневника отвечает заложенной в глубинах каждой личности потребности выразить себя, как бы остановить поток своей жизни и посмотреть на себя со стороны. Дневник выступает в роли тайного и очень близкого собеседника, которому можно признаться в неудачах и разочарованиях. Но главное все-таки не в этом. Основное предназначение дневника — преодоление неудач и разочарований, утверждение собственной личности.

Итак, вы решили вести дневник. Казалось бы, чего проще? Возьмите ручку и начните излагать события изо дня в день. Над вами нет ни цензора, ни критика. Вы совершенно свободны. Но не тут-то было. Оказывается, описывать события вовсе не легко. Во-первых, предполагается не простое отражение их, а осмысление. Во-вторых, возникает парадокс: делая записи для себя, мы все время оглядываемся на какого-то постороннего читателя. Как будто кто-то стоит у нас за спиной, оценивает наши слова и вносит свои коррективы.

Отделаться от виртуального читателя не легко, потому что он — внутри нас. Это самоконтроль. Единственный способ освободиться от него — отбросить все заботы о красоте слога и просто писать все, что волнует. Человек всегда испытывает потребность познать самого себя на глубоком, а не на обыденном уровне. Позволяя себе полную свободу изложения, вы постепенно приобретете навык отсекал пустое и сосредоточиваться на важном.

Не бойтесь ошибок: ваш дневник не попадет на проверку к строгой учительнице. Даже если вы не способны к писательскому

Писатель Иван Бунин вел дневник до конца своих дней. Читая эти записи, поражаешься, какой эмоционально насыщенной была его жизнь, почти надвое поделенная вынужденной эмиграцией.

Конец декабря 1885 г.

«...Я пишу совсем не для суда других, совсем не хочу открывать эти чувства другим, а для того, чтобы удержать в душе эти напевы.

...Потребность любви!.. Но кого? За ужином я сидел рядом с ней. Пошли домой мы с ней под руку. Я уже влюбился окончательно».

3 июня 1893 г., Огнёвка

«Приехал верхом с поля, весь пронизанный сыростью прекрасного вечера после дождя, свежести зеленых мокрых ржей».

творчеству, ведение дневника вам по силам. Для этого вовсе не нужно обладать каким-то особым талантом. Требуется только одно: регулярно, например через день, находить для этого занятия хотя бы пятнадцать минут. Не бойтесь показаться самому себе смешным, наивным или глупым. Главное — открытость и искренность.

В первые дни пишите обо всем, что придет в голову. Или поначалу постарайтесь подробно описывать все приятные события прошедшего дня. Вполне возможно, что через несколько лет, перечитывая дневниковые записи, вы обнаружите, что смогли избавиться от комплексов, которые мешали вам в жизни, или смогли решить очень важную жизненную проблему, достигли цели, к которой шли много лет. А помог вам дневник.

Со временем записи станут потребностью, гармонично впишутся в вашу жизнь и не только привнесут в нее привычку к самоанализу, но и начнут лечить душу.

Суть дневниковой терапии в том, что, водя ручкой по бумаге, мы освобождаемся от гнетущих проблем и вновь переживаем счастливые мгновения. Это терапия, доступная каждому. Все, что для нее требуется, — тетрадь и ручка. И главное правило: будьте честны перед собой, помните, что вам нечего стесняться, дневник — это вы сами. Какой смысл лукавить с самим собой?

Не ограничивайте себя никакими рамками, но всегда ставьте дату. Перечитывая свои записи, вы как будто разговариваете с самим собой. Перечитывая сегодня то, что писали вчера, вы сможете разобраться в проблеме, даже не отождествляя с ней себя самого. Спустя сутки вам уже есть что посоветовать человеку, писавшему эти строки накануне. А значит, проблема близка к решению.

21.VII.1933 г.

«Вечер, шел через сад Montfleury, чувствовал снова молодость и великое одиночество. В молодости неприятности надолго не задерживались у меня в душе — она их, защищаясь, выбрасывала».

1.XII.1936 г.

«Светлая погода. И опять — решение жить здоровее, достойнее».

Делая записи в дневнике, вы не только отражаете события своей жизни, но лечите себя, достигая той же цели, что и врач: ваша творческая активность повышается, возвращается жизнерадостность, облегчаются заболевания, связанные с психоэмоциональными переживаниями.

Более того, доказано, что ведение дневника улучшает не только психологическое, но и физическое здоровье. Этот феномен объясняется просто: открываясь дневнику, мы освобождаемся от гнета эмоций, преодолеваем стресс, который, как известно, становится «пусковым механизмом» многих заболеваний. Наблюдения над группой испытуемых, ведущих дневник, показало: достаточно в течение трех дней подряд описывать неприятное событие, чтобы свести на нет разрушающее воздействие стресса. Специалисты отметили: у тех, кто начинал вести дневник, через несколько месяцев улучшалось не только настроение, но и показатели здоровья — стабилизировалось давление, уменьшалось количество сердечных приступов и даже приступов астмы.

Если вы не знаете, с чего начать свой дневник, вспомните детство, расскажите, что в детстве казалось вам самым радостным, а что навсегда оставило горестный осадок, и попробуйте разобраться, почему это случилось. Можно завести несколько тетрадей, каждая из которых будет посвящена определенной области вашей жизни. С помощью дневника вы со временем сможете разобраться в себе, ответить на следующие вопросы: каковы мои цели в жизни, как я понимаю счастье, успех, удачу?

Кто знает, может быть, дневник привьет вам вкус к творчеству и откроет дремавшие до сих пор способности. Многие писатели начинали именно так — с ведения дневника. ■

12.II. 1945 г.

«Все перечитываю Пушкина. Всю мою долгую жизнь, с отрочества не могу примириться с его дикой гибелью...»

В ночь с 2 на 3 октября 1949 г.

«Все одни и те же думы, воспоминания... Много было тяжелого, было и оскорбительное — как допустил до этого! И сколько прекрасного, счастливого — и все кажется, что не ценил его... Ах, если бы воротить!»

Вера
Шабельникова

20 МИНУТ



Некрасивых
женщин
в природе нет;
есть женщины,
которые ленятся
быть красивыми.
Примерно такой
фразой откры-
вается книга
польской
журналистки
Софии Вендров-
ской «100 минут
для красоты
и здоровья».
Четверть века
назад она стала
настойной
для многих
советских жен-
щин, в том числе
и для меня

для красоты и здоровья

Это была маленькая книжечка, по формату похожая на наш журнал, а по объему — немного превышающая его. Но след в моей памяти она оставила на всю жизнь. Даже сейчас, когда книга безнадежно утеряна, я пользуюсь советами Софии Вендровской. И очень ей благодарна: она научила целое поколение советских женщин следить за собой, не распускаться, держать не только вес, но еще и осанку и улыбку.

Теперь я отвожу заботам о своей внешности уже не сто минут, а двадцать. Но это минуты, наполненные спрессованным собственным опытом. Стараюсь, чтобы один день не был похож на другой. Сегодня делаю один комплекс упражнений, завтра — другой, чередую маски для лица, рецепты полезных блюд, ванны, диеты и

т.п. Все, что когда-то было заимствовано из той книги, надежно хранится в моей памяти, проверено годами, дополнено и откорректировано.

Конечно, о красоте и здоровье можно заботиться круглосуточно, но стоит ли? В жизни так много интересного. Поэтому я предпочитаю приносить пользу своему организму «попутно» — на ходу, на бегу, между делом. Благодаря этому сверх целенаправленных двадцатиминуток набегает еще немало.

В своей книжке София Вендровска вела беседы с подругой, и это был удачный прием: каждая читательница легко могла поставить себя на место этой самой подруги, чтобы внимать мудрым советам. Пойду тем же путем.

Доброе утро!

За окнами глубокая осень, рассчитывать на солнечные дни не приходится. Улыбнись — и утро станет добрым.

А теперь сделаем пять упражнений. На каждое упражнение — по минуте. Прелесть этой гимнастики в том, что она, во-первых, помогает проснуться, во-вторых, растягивает позвоночник (а это очень важно), в-третьих, не дает расти второму подбородку, в-четвертых, вполне комфортна (если в комнате холодно, можно оставаться под одеялом) и, в-пятых, не занимает много времени.

1. Лежа на спине, выпрями ноги и тяни их к краю постели. Прямые руки отправь за голову и тяни их в противоположном направлении. На счет 1-5 сильно напряги тело, затем расслабь мышцы, опусти руки. 5 раз.

2. Оставаясь в том же положении, поднимай выпрямленные ноги так высоко, как сможешь. 5 раз.

3. Теперь будем поднимать ноги поочередно. Подними правую ногу, слегка согни ее в колене и опускай на кровать, заводя за

Упражнения для груди

1. Сядь по-турецки, прижми локти к туловищу, пальцы на плечах. Описывая круги руками — сначала вперед, потом назад. 20 раз.

2. Встань прямо. Сложи ладони перед собой на уровне груди (пальцы смотрят вверх). Сильно сжимай ладони. 30 раз.

3. Отжимания. Уперевшись носками в пол, возмись руками за боковые края стула. Спина и ноги образуют единую линию. Медленно сгибая руки в локтях, старайся коснуться стула грудью, после чего быстро выпрямляй тело. 20 раз.

4. Встань перед стеной. Спина прямая, голова поднята, лопатки соединены. Согни руки в локтях перед грудью, кисти направлены к стене, пальцы раздвинуты и округлены, словно удерживают яблоки. Отталкивайся от стены, сильно напрягая грудные мышцы. 30 раз.

Упражнения для бедер

Чтобы уменьшить
объем бедер,
эти упражнения
надо выполнять
ежедневно.

1. Лежа на спине,
быстро «крути педа-
ли», но так, чтобы
работали в основном
мышцы бедер,
а икры были рас-
слаблены. Начни
с 40 движений
и постепенно доведи
их до 150.

2. Лежа на спине,
подними ноги
под прямым углом,
чуть согни колени,
расслабь мышцы
голени. Движением
бедренных суставов
скрещивай ноги:
левую над правой,
правую над левой
(от 40 до 150
движений).

выпрямленную левую ногу. Затем вернись в исходное положение и проделай то же самое левой ногой. Каждой ногой — по 5 раз.

4. Оставаясь на спине, ляг так, чтобы голова свешивалась с кровати. На счет 1-5 медленно поднимай голову и опускай ее к груди. Потом так же медленно запрокидывай голову назад. Если каждый день выполнять это упражнение по 5 раз, второго подбородка не будет.

5. Перевернувшись на живот, сильно на-пряги все мышцы тела (особенно спины и ягодиц). Руки прижаты к туловищу. Приподними, насколько сможешь, голени, голову и плечи и поворачивай голову — 2 раза в одну сторону, 2 раза — в другую.

Вот и все: пять упражнений — пять минут.

Приятного аппетита!

У Вендровской было много оригинальных рецептов, но два из них, соединившись воедино, прочно вошли в мой рацион. В книге они назывались «Французский салат красоты» и «Американский салат красоты». Основой для обоих служили овсяные хлопья, а добавки разные: во французском — яблоко и лимон, в американском — мед и орехи. Для меня это стало основой, в которую постоянно вносились поправки. Так что теперь это «Международный салат красоты».

Ингредиенты

2-3 ст. ложки овсяных хлопьев;
полстакана кипяченой воды;

3 грецких ореха (или на выбор: фундук, кешью, семечки, кедровые орешки);

1 яблоко (или на выбор: персик, груша, курага, изюм);

сок 1 лимона;

1-2 ч. ложки меда.

Овсяные хлопья можно залить холодной водой с вечера или горячей — утром. Непосредственно перед едой положить в

салат натертое с кожурой яблоко (или другой фрукт), измельченные орехи, мед, заправить лимонным соком. Все тщательно перемешать. Помню, Вендровска предупреждала, что салат этот надо тщательно жевать, преодолевая отвращение, но мне его вкус очень нравится (может быть, потому, что удалось его усовершенствовать).

Готовится это блюдо быстро, причем указанного количества вполне хватит на двоих. Так что можешь поделиться с кем-нибудь из домочадцев.

Подкормить и увлажнить

Осенью надо обязательно позаботиться о питании и увлажнении кожи лица. Очень хороши для этого натуральные маски. Сегодня сделай одну, через день — другую. Не забудь про веки, брови и ресницы.

Виноградная маска

Сделать ее очень просто. Возьми 2-3 крупные ягоды, вымой их как следует, надкуси легонько кожицу и наноси на кожу лица и шеи виноградный сок. В течение 20 минут можно заниматься домашними делами, например приготовлением ужина, а затем умыться холодной водой. Кожа станет просто бархатной.

Желтково-масляно-медовая маска

Тебе понадобятся 1 сырой желток, несколько капель растительного масла (лучше всего оливкового) и половина чайной ложки меда. Смешивать эти ингредиенты надо постепенно. Наложить готовую массу на лицо и шею, а через 20 минут смыть теплой водой. Затем ополосни лицо и шею холодной водой.

Примочки для век

Если у тебя появились мешки под глазами, не расстраивайся. С возрастом они появляются почти у всех женщин и далеко не всегда свидетельствуют о болезни (правда,

3. Ходьба на ягодичках. Сядь на пол, выпрями ноги, руки вытяни вперед, голову подними. Передвигайся, выдвигая вперед правую руку и правую ногу, потом левую руку и левую ногу.
4. Встань правым боком к спинке стула. Держась за нее правой рукой, сделай сильный мах левой ногой и поставь носок на сиденье. Прodelай 10 таких махов, затем переставь стул и сделай 10 махов правой ногой.

Упражнения для талии

В отличие от бедер, талию хочется уменьшить.

Для этого тоже придется ежедневно трудиться.

1. Стоя, выполняй круговые движения туловищем. Можно использовать хула-хуп или вращающийся диск.

2. Встань на колени, руки на поясе, спина прямая. На счет «раз» сядь на правое бедро, направляя руки влево. На счет «два» вернись в исходную позицию. На счет «три» сядь на левое бедро, направляя руки вправо. 20 раз.

по этому поводу можно посоветоваться с врачом). Если это только косметический дефект, с ним можно справиться с помощью примочек из крепкой заварки чая или настоя шалфея. Эту процедуру рекомендуется делать через день перед сном.

Приготовь отвар: половину 1 ст. ложки сухих измельченных листьев шалфея (без верха) залей половиной стакана кипятка. Оставь его минут на 20, затем процеди и раздели его пополам. Одна половина должна быть достаточно горячей, вторая — холодной. Теперь положи по два кусочка ваты в каждую чашку и прикладывай к векам попеременно то горячие примочки, то холодные.

Вся процедура занимает 10 минут. После нее смажь кожу под глазами камфарным кремом. Его можно приготовить самостоятельно.

Камфарный крем

Для него потребуются 50 г жира и 50 г камфарного масла. Распусти жир на пару и тщательно перемешай его с камфарным маслом. Крем готов.

Его можно использовать вместо ночного крема.

Касторка для бровей и ресниц

Если хочешь, чтобы брови и ресницы были густыми и пушистыми, каждый вечер смазывай их касторовым маслом: капельку масла капни на щеточку (можно использовать зубную щетку, вышедшую из употребления) и веки ею по бровям — от переносицы к виску, а затем по ресницам — от корней к верхушкам.

Перед сном — ванна

Чтобы снять усталость, полезно перед сном принять ванну. Например, хвойную. Это знают все. Но только в книге Софии Вендровской я нашла когда-то два необычных рецепта ванн. Выписала их и советую применять всем, у кого сухая, шелушащаяся

кожа. А осенью и зимой кожа, тщательно укрытая одеждой, не дышит и пересыхает почти у всех.

Глицериновая ванна

Наполни ванну наполовину и влей туда четверть литра глицерина. Температура воды — 30-35 градусов. После такой ванны лучше не вытираться, дать коже высохнуть — это обеспечит долгий эффект увлажнения и смягчения кожи.

Ванна из пшеничных отрубей

Сделай мешочек из марли и засыпь в него две горсти пшеничных отрубей. Подвесь этот мешочек прямо на кран так, чтобы вода, набирающаяся в ванну, текла сквозь него, через отруби. Температура воды — 28-30 градусов. Вытираться после этой ванны тоже не следует, чтобы ценные вещества отрубей продолжали долго питать кожу.

* * *

А теперь давай подсчитаем, сколько минут было потрачено на красоту и здоровье в течение дня. Зарядка — 5 минут. Приготовление завтрака не считаем, потому что его в любом случае пришлось бы готовить. Время, потраченное на маску, тоже не в счет, ведь, наложив ее на лицо, можно заниматься любыми домашними делами. Примочки на веки — 10 минут, ванна — 5 минут. В итоге — 20 минут. Это, как сейчас принято говорить, — исходная модель. К ней желательны приложить пешие прогулки быстрым шагом (например, до работы или хотя бы до метро), массаж рук и ног (сидя перед телевизором), подъемы и спуски по лестнице, игнорируя лифт. А сверх того — специальные упражнения для бедер, талии, груди (в зависимости от существующих проблем). Уверяю тебя: даже если времени уйдет в два раза больше, чем предполагалось, оно окупится красотой и здоровьем. ■

3. Сядь на пол, ноги разведи в стороны, руки вытяни вперед на уровне плеч.

Медленно поверни корпус и руки влево до конца, потом без паузы — вправо. Сделай 6 таких поворотов и ляг на спину, расслабив мышцы. Затем повтори серию еще 3-4 раза.

Продолжение следует

Без подробностей

Пудель помог справиться с эпилепсией

Специально обученная собака смогла изменить жизнь 20-летней британки Ханны Бейкер, с шести лет страдающей тяжелой формой эпилепсии: ежедневно у нее случалось до нескольких десятков припадков. В последнее время их количество резко сократилось.

Помощником Ханны стал пудель по кличке Мило, прошедший обучение в благотворитель-



ной организации Support Dogs. По изменениям цвета кожи и размера зрачков своей хозяйки пудель распознает приближающийся приступ и за 10 минут до

его начала предупреждает Ханну. Заметив сигнал опасности — пристальный взгляд животного — девушка успевает принять меры предосторожности. Благодаря помощи пуделя Ханна получила возможность вести относительно самостоятельную жизнь. Например, в сопровождении собаки она может без опасений выйти на улицу и даже отправиться в кино.

Ожирением страдают и худые

К такому выводу пришли сотрудники британского Имперского колледжа. С помощью магнитно-резонансной томографии ученые составили для 800 участников исследования индивидуальные «жировые карты», отображающие распределение жира в их организме. Выяснилось, что 45% женщин и примерно 60% мужчин с нормальным индексом массы тела имели повышенный уровень висцерального жира — жировых отложений вокруг внутренних органов. Среди таких людей — «худых снаружи и толстых внутри» — встречались даже профессиональные модели. Проведенные ранее исследования показали, что избыток висцерального жира может быть намного



опаснее избытка подкожного жира, поскольку является предполагаемым фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета II типа.

Как заявил руководитель исследования Джимми Белл, полные люди, занимающиеся спортом, могут быть более здоровыми, чем их худые собратья, ведущие сидячий образ жизни. Например, у борцов сумо, несмотря на свисающие складки жира, обмен веществ активнее, чем у малоподвижных зрителей, следящих за их выступлениями. У борцов сумо жир скапливается преимущественно

под кожей, а не откладывается вокруг жизненно важных органов и мышц.

Между тем с висцеральным жиром довольно легко бороться. Регулярная физическая активность позволяет убрать «внутренние отложения», даже если вес остается прежним, резюмировали исследователи.

Рыбий жир — средство от депрессии

Не так давно ученые порадовали нас известием, что от депрессии спасает шоколад. Теперь очередь дошла до менее аппетитного, но еще более полезного продукта — рыбьего жира. Исследователи из Бергенского университета провели эксперимент, в котором участвовали 22 тысячи человек в возрасте от 40 до 74 лет. Двухлетние наблюдения за добровольцами показали: люди, принимавшие по одной ложке рыбьего жира ежедневно, страдали от симптомов депрессии на 30% реже, чем те, кто пренебрегал этим продуктом.



Подготовила
Татьяна Яковлева **85**



МОНРЕПО —

«МОЕ ОТДОХНОВЕНИЕ»

В начале лета 1829 года из Петербурга в Выборг прибыла группа путешественников. В подорожной значилось: «Генеральша и ее свита». Казалось бы, ничего примечательного, если бы не тот факт, что генеральшей оказалась Анна Петровна Керн, та самая красавица, которой Пушкин посвятил стихотворение «Я помню чудное мгновенье». И «свита» была ей под стать: композитор Михаил Иванович Глинка, написавший позднее романс на эти стихи, лицейский друг Пушкина поэт А.А.Дельвиг с женой и известный журналист Орест Сомов, сотрудник издававшейся Дельвигом «Литературной газеты».

86 Вероятно, и сам Пушкин прим-

кнул бы к друзьям, если бы не оказался в это время далеко от Петербурга, на Кавказе.

Вот что рассказывает А.П. Керн об этой поездке в своих «Воспоминаниях»: «Кроме поэтического настроения путешественников и высокого наслаждения изумительными красотами природы, наше путешествие имело много юмористического от разных дорожных приключений, встреч и смешных анекдотов, случавшихся на пути. К тому же влияние горного воздуха делало нас остроумнее, любезнее, и мы пользовались всем, чтоб посмеяться и пошутить. Барона Дельвига я никогда не видела таким милым и счастливым, а

Глинка совсем забыл, что ему бывает грустно... Таким образом мы приехали в Выборг, город, знаменитый своими кренделями, живописным замком и гостиницей сеньора Мотти, у которого мы и остановились...»

Спустя полтора века и я впервые приехал в Выборг в командировку. Узнал, что первое упоминание о городе относится к 1293 году, когда местность эта принадлежала Великому Новгороду. Кренделей не обнаружил, зато старинный замок, выстроенный шведами, возвышался над заливом во всей красе. Гостиница, где останавливались А.П.Керн и ее спутники, тоже сохранилась до наших дней, сейчас на ней мемориальная доска, посвященная Глинке. На взгорье стоит памятник Петру I, который, как известно, вернул Выборг России в ходе Северной войны. Здесь же Анненские укрепления, выстроенные военным инженером Абрамом Петровичем Ганнибалом, «арапом Петра Великого», прадедом А.С.Пушкина. Далее дорога ведет на север, к обширному поместью, ныне Государственному историко-архитектурному и природному музею-заповеднику Монрепо.

Но вернемся к воспоминаниям Керн: «Мы приехали в Выборг под вечер, но Дельвиг не дал нам перевести духа и потащил осматривать редкости Выборга и сад барона Николаи... Лишь только мы вступили в этот очаровательный сад, называемый

владельцем *mon-repos*, усталость была забыта, и восхищение сопровождало каждый наш шаг. Пройдя мимо разных хозяйственных построек, мы очутились перед обширным прекрасным лугом с изумрудною шелковою травой и за ним на высоком холме увидели прелестный замок, обогащенный затейливыми и вместе грациозными украшениями архитектурного искусства... Позади замка раскидывается роща. При входе в нее, в тени группы разнообразных деревьев, над источником нас ожидала замечательной красоты мраморная наядя.

Проводница рассказывала нам, что вода источника славится целебною силою, вкусом и свежестью; действительно, я такой вкусной воды отроду не пивала. Она холодна, чиста, как горный хрусталь, и много имеет в себе живительного. У источника роскошный куст роз; далее, у подошвы горы, на которой построен замок, виднеется темная бесконечная аллея; ее образуют с одной стороны огромные нависшие над нею утесы, с другой — высокие деревья, которых вершины, склоняясь к оконечностям утесов, составляют темный зеленый свод.

Утесы эти, покрытые, по большей части, разноцветными мхами и ползучими растениями, совершенно дики и местами изрыты пещерами, внутри которых каменные плиты доставляют возможность отдохновения. Эта



*Барон Л.-Г. Николаи,
наставник Павла I, президент
Петербургской академии наук,
основатель имения Монрепо*

уголок северной земли ласкал взгляд, но всемирную известность он приобрел позже — когда усадьба перешла во владение баронов Николаи.

«Никто не проедет Выборг, не взглянув в двух верстах от него на прекрасное местоположение, где барон Николаи воздвиг вдали от шума и света, посреди колоссальных утесов, свой Монрепо. Это идеал северного сада» — так писал о Монрепо один из путешественников.

Полтора века, с 1788 по 1943 год, усадьбой Монрепо владел род баронов Николаи. Первый и самый известный из представителей этого рода, Людвиг Генрих Николаи, был уроженцем города Страсбурга. По завершении курса наук в Страсбургском университете он поселился в Париже, где близко общался с энциклопедистами Даламбером, Фальконе, Гримом, Дидро, встречался с Вольтером. В 1764 году, совершая путешествие по Англии с сыновьями гетмана графа К.Г.Разумовского, он получил письмо от графа Панина с приглашением на должность наставника к 15-летнему наследнику русского престола великому князю Павлу Петровичу.

аллея — рай в жаркий день. В конце ее открывается море — море без конца...»

Первым владельцем этой местности, устроившим тут свою дачу, стал в 1770 году комендант Выборгской крепости Петр Алексеевич Ступишин. Он построил деревянный усадебный дом и оранжерею, провел мелиорацию заболоченных мест, насадил прямые липовые аллеи, дошедшие до наших дней. Когда Ступишин умер, имение досталось принцу Фридриху Вюртембергскому — родному брату русской императрицы Марии Федоровны, жены Павла I. Принц Фридрих владел поместьем четыре года и дал ему такое необычное для русского уха название — Монрепо, что в переводе с французского означает «мое отдохновение». Уже тогда этот

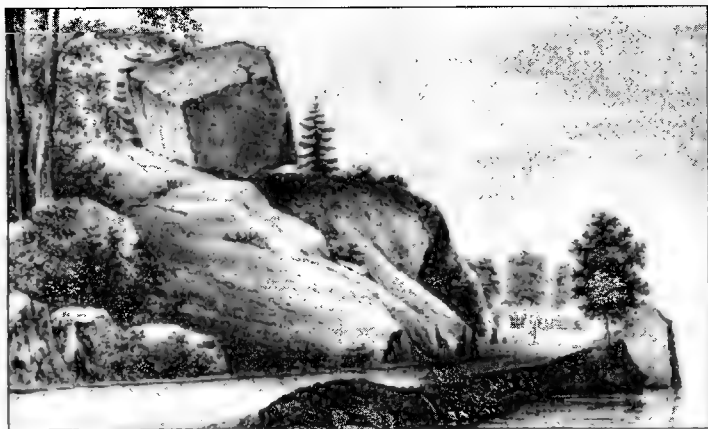
В 1769 году Людвиг Генрих Николаи навсегда поселяется в России и получает новое имя — Андрей Львович. В 1798 году император Павел I назначил своего учителя президентом Петербургской Академии наук. Плодотворная деятельность барона А.Л.Николаи на этом посту завершилась уже при Александре I. Выйдя в отставку, он поселился в поместье Монрепо, где и прожил последние 17 лет, занимаясь литературным творчеством и своим замечательным парком.

Андрей Львович Николаи похоронен на маленьком скалистом острове, куда была устроена специальная паромная переправа. На пике скалы — романтическая постройка, названная замком Людвигштайн. Здесь находятся фамильные захоронения баронов Николаи. На надгробье Андрея Львовича высечена эпитафия на немецком языке, сочиненная им самим:

*На краткий миг, о холм, ты мой.
Потом, навеки, весь я — твой...*

Парк Монрепо раскинулся на 170 гектарах. В его создании участвовали всемирно известные зодчие и художники — Д.Мартинелли, О.Монферран, Т. де Томон, А.Штакеншнейдер, П.Гонзаго, чьи имена остались в каменной летописи Петербурга. В саду Монрепо появились Остров любви, китайская беседка Мариентурн, храм Нептуна, капелла Людвигштайн, грот Медузы, павильон Паульштайн с прудом, Пещера отшельника, обелиск братьям Броглио, скульптура героя финского эпоса Вяйнемайнена. На холме Мариентурн застыл на одном ребре падающий камень — многотонный каменный куб.

В прежние времена вход в парк Монрепо украшали чугунные сфинксы, созданные по заказу барона Николаи знаменитым скульптором П.П.Соколовым. Они стояли на постаментах из красного гранита, добытого в здешних скалах. Позднее сфинксы были перенесены на Египетский мост в Петербурге, где стоят и поныне.



*Падающий
камень
на холме
Мариен-
турн*



*Так выглядел
главный дом
усадьбы Мон-
репо, пере-
строенный
Жозефом
Мартинелли,
в середине
XIX века (ста-
ринное фото)*

С берега напротив Людвигштайна, где когда-то была паромная пристань, ведет к западу аллея. По ней выходишь к роднику «Нарцисс», где некогда находилось мраморное изваяние нимфы Сильмии («сильмия» по-фински — глаз). По народному поверью, вода источника, текущего на восток, исцеляла глаза. Надо было только умыться этой водой и бросить в нее в качестве дара монетку. Сохранились и сам источник, и его архитектурное оформление в виде беседки, выполненное Огюстом Монферраном, строителем Исаакиевского собора и Александровской колонны в Петербурге. В поэме А.Л.Николаи, посвященной Монрепо, есть рассказ об этом роднике. В его основе — легенда о прекрасной нимфе Сильмии и юном пастухе Ларсе, который безнадежно влюбился в красавицу и ослеп от горя. Пожалевав юношу, нимфа придала роднику чудесную силу исцеления — и юноша прозрел.

Усадебный дом не раз перестраивался. В 1820 году сюда приехал друг А.Л.Николаи архи-

тектор и художник Жозеф Мартинелли, хранитель коллекций Эрмитажа в Петербурге. Он придал дому в Монрепо вид, свойственный русским дворянским усадьбам XIX века. Со стороны сада перед главным входом появился колонный портик, над центральной частью отстроили второй этаж и пристроили боковые веранды. Особое устройство колонн и оконных ставней создавало затейливую игру света и тени. Дом вместе с верандами вытянулся на 63,5 м. Перед главным фасадом появился роскошный цветник.

В доме была прекрасная коллекция живописи, скульптуры, старинного оружия, уникальная библиотека из девяти тысяч томов, которую правнук собирателя Павел Николаи-младший передал Гельсингфорсскому университету, где она находится по сей день.

В роду Николаи много славных имен. Обелиск в парке братьям Броглио, офицерам русской армии, погибшим в сражениях с французами, вызывает воспоминание о лицейском товари-

ще Пушкина графе Сильвестре Броглио, уехавшем после окончания Царскосельского лицея в Пьемонт, где он вместе с братом участвовал в греческом национально-освободительном движении. Оба приходились внуками Андрею Львовичу Николаи.

Еще один его внук, барон Александр Павлович Николаи, стал свояком Александра Сергеевича Грибоедова. Во время службы на Кавказе он женился на княжне Софье Чавчавадзе, дочери грузинского поэта князя Александра Чавчавадзе. Познакомились Александр Николаи и Софья Чавчавадзе в той же самой комнате, где Александр Грибоедов встретил старшую сестру Софьи — Нину. Поселившись в Монрепо, Александр и Софья пригласили Нину Грибоедову на крестины своей первой дочери, которую тоже называли Ниной. Она приехала к ним из Тифлиса в 1856 году.



А одна из внучек Андрея Львовича Николаи была замужем за поручиком лейб-гвардии Гренадерского полка Александром Николаевичем Сутгофом — одним из самых отважных декабристов. Член Северного тайного общества, он привел своих лейб-гренадеров на Сенатскую площадь 14 декабря 1825 года. Был осужден «по первому разряду» — сослан на каторгу в Сибирь, где и пробыл до амнистии 1856 года.

Когда я впервые побывал в Монрепо, меня поразили фантастические берега Выборгского залива, изрезанные шхерами, и красные гранитные скалы. Не напрасно старинное название этой местности было Остров Твердыш.

Отсюда вел один из последних своих «рассказов под открытым небом» автор монографии «Сады и парки» академик Д.С.Лихачев, так много сделавший для придания Монрепо статуса музея-заповедника. После его выступлений и статей началась реставрация усадьбы, ибо далеко не все пощадило здесь время. Прежними остались лишь скалы и залив, да еще огромные лохматые ели. ■

Беседка над целебным источником «Нарцисс», построенная Огюстом Монферраном



Начинающая бизнесвумен

Фото Геннадия Михеева

Scan Odnokov Valeriy
24.11.2007

БУДЬ 11·07
ЗДОРОВ!



В начале XIX века вход в парк **Монрепо** украшали чугунные сфинксы, созданные по заказу хозяина усадьбы барона Николаи скульптором П. П. Соколовым. Теперь они стоят на Египетском мосту в Петербурге